Details zu Kurs 241EE30125 Yoga für Senior*innen in Mundenheim - Vertiefungskurs

Kursnummer
241EE30125

Status

Titel
Yoga für Senior*innen in Mundenheim - Vertiefungskurs

Info
Achtsamkeit ist ein zentrales Thema im Kurs: Durch gezielte Atemtechniken und meditative Praktiken werden Sie lernen, Ihre Gedanken zu beruhigen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst herzustellen. Auf der körperlichen Ebene gilt ein besonderes Augenmerk der Stärkung der Standfestigkeit, um die Stabilität im Alltag zu erhalten. Außerdem erlernen Sie Yogahaltungen (Asanas) die zur Stärkung und Aufrichtung von Beckenboden, Bauch und Rücken beitragen.
Die Kurseinheiten enden jeweils mit einer geführten Meditation

Dieser Kurs richtet sich an Senior*innen. Die Übungen finden überwiegend im Liegen oder im Stehen an der Wand statt. Bei eingeschränkter Beweglichkeit können die Bewegungen teilweise auf dem Stuhl ausgeführt werden. Die Kursleiterin sorgt dafür, dass jede Bewegung mit Sorgfalt und Rücksicht auf Ihre individuellen Bedürfnisse durchgeführt wird.

Veranstaltungsort
Seniorentreff Mundenheim, Wegelnburgstr. 59

Zeitraum
Di. 07.05.2024 - Di. 23.07.2024

Dauer
10 Termine

Uhrzeit
09:00 - 10:30

Unterrichtseinheiten
20 x 45 Minuten

Kosten
70,00 €

Maximale Teilnehmerzahl
13

Material
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, (Yoga-)Matte, warme Wolldecke, rutschfeste Socken, Getränk.

Dozentin
Dollmann Doris

Kurstage ✔Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

Zurück