

Yoga für den Rücken am Vormittag - für Anfänger/innen und Geübte

Yoga für den Rücken am Vormittag - für Anfänger/innen und Geübte -NEU-

Yoga hat nachweislich einen positiven Einfluss auf die körperliche und geistige Verfassung. Insbesondere der Rücken profitiert von den typischen Dehnungen und der Schulung des Körperbewusstseins, Stress kann reduziert und die Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Die aktuellen Erkenntnisse in der Faszienforschung fließen bei den Übungen mit ein. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf sanften, aber intensiven Dehnungen zur Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit. Der Körper bekommt Zeit, um sich in die Positionen hinein zu entspannen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Unterstützt durch den Atem entsteht eine erholsame Ruhe, die auch den Geist erreicht. Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 Decken, 1 Kissen und hinreichend warme Kleidung, die auch große Bewegungen zulässt.

Dozent(en):	Jankovic, Benedikta
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 28.01.2020 - Di. 05.05.2020
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	148,12 € (111,12 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine		
28.01.2020	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
04.02.2020	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
11.02.2020	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
18.02.2020	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
03.03.2020	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
10.03.2020	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
17.03.2020	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
24.03.2020	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
31.03.2020	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
21.04.2020	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
28.04.2020	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
05.05.2020	10:30 - 12:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum