

Hatha Yoga am Vormittag

Hatha Yoga am Vormittag für Anfänger/innen und Geübte

Yoga hat seinen Ursprung in Indien und zeichnet sich durch eine Kombination aus Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen aus. Es ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Es stehen die für Yoga typischen Körperstellungen, die Asanas, im Vordergrund. Sie sind nicht das Ziel, sondern Übungen, um durch ausgewogenes Zusammenwirken unserer aktiven Kräfte mehr Körperbewusstsein zu erlangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt. Yoga ist keiner Religion und keinem Dogma unterworfen. Yoga ist für jeden Menschen geeignet und kann individuell angepasst werden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- bzw. Isomatte, Decke und Wollsocken (ggf. ABS-Socken) mit.

----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleieraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Lehmann, Gabriele
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 17.08.2020 - Mo. 28.09.2020
Dauer:	7 Termine
Gebühren:	79,33 € (59,50 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine		
17.08.2020	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
24.08.2020	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
31.08.2020	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
07.09.2020	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
14.09.2020	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
21.09.2020	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
28.09.2020	10:00 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum