

## 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: Das jeweils hauseigene Hygienekonzept der Außenstellen ist übergeordnet zu beachten. Dieses ist i. d. R. über die Homepage der jeweiligen Schule/Gemeinde einzusehen. Wird kein eigenes Hygienekonzept ausgewiesen, greift automatisch das Konzept der Lahn-Dill-Akademie. Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkenne diese an. 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. Bitte beachten Sie, dass wir aufgrund der aktuellen Pandemielage dazu angehalten sind, Teilnehmerlisten mit ihren persönlichen Daten wie Name, Adresse und Telefonnummer zu führen und diese auf Verlangen an die jeweilige Außenstelle weiterzuleiten. Bitte erscheinen Sie in Sportkleidung, eine Umkleidemöglichkeit ist nicht gegeben.

Dozent(en):	Fischer, Helga
Veranstaltungsort:	Solms, Taunushalle
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 24.08.2020 - Mo. 28.09.2020
Dauer:	6 Termine
Gebühren:	55,20 € (41,40 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	9

### Einzeltermine

24.08.2020	08:20 - 09:50 Uhr	Solms, Taunushalle
31.08.2020	08:20 - 09:50 Uhr	Solms, Taunushalle
07.09.2020	08:20 - 09:50 Uhr	Solms, Taunushalle
14.09.2020	08:20 - 09:50 Uhr	Solms, Taunushalle
21.09.2020	08:20 - 09:50 Uhr	Solms, Taunushalle
28.09.2020	08:20 - 09:50 Uhr	Solms, Taunushalle