

## Hatha Yoga für Anfänger/innen am Nachmittag

Hatha Yoga für Anfänger/innen und alle die etwas sanfter und langsamer üben wollen am Nachmittag

Yoga hat seinen Ursprung in Indien und ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg was bedeutet, in Harmonie zu sein mit sich und dem Leben. Es werden alle wichtigen Grundlagen des Yoga wie Pranayama (Atmung), Asanas (Körperstellungen) und Savasana (Entspannung) vermittelt. Die Übungen zielen gleichermaßen auf Kräftigung & Stabilität sowie Entspannung & Flexibilität ab. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen Sie Ihre Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Yoga ist keine Religion und keinem Dogma unterworfen. Yoga ist für jeden Menschen geeignet und kann individuell angepasst werden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yogamatte, Decke und ein kleines Kissen mit. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen 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 Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Geller, Elvira
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 18.08.2020 - Di. 15.12.2020
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	127,50 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	10

### Einzeltermine

18.08.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
25.08.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
01.09.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
08.09.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
22.09.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
29.09.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
06.10.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
27.10.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
03.11.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
10.11.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
17.11.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
24.11.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
01.12.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
08.12.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
15.12.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum