

## Hatha Yoga für Anfänger/innen

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

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):	Montag
Zeitraum:	Mo. 17.08.2020 - Mo. 14.12.2020
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	127,50 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	10

### Einzeltermine

17.08.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
24.08.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
31.08.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
07.09.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
21.09.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
28.09.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
05.10.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
26.10.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
02.11.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
09.11.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
16.11.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
23.11.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
30.11.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
07.12.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
14.12.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum