

Hatha Yoga

Hatha Yoga 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 Spannungselemente 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, ein großes "Bade"handtuch, Sitzkissen 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 Behälter sind möglich. Der Umkleieraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Dorschner, Christiane
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 27.08.2020 - Do. 26.11.2020
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	124,20 € (93,20 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine		
27.08.2020	18:00 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
03.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
10.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
17.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
24.09.2020	18:00 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
01.10.2020	18:00 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
22.10.2020	18:00 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
29.10.2020	18:00 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
05.11.2020	18:00 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
12.11.2020	18:00 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
19.11.2020	18:00 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
26.11.2020	18:00 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum