

## Bildung@home - Hatha Yoga

338 - Bildung@home - Hatha Yoga mit Vorerfahrung

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 halten Sie eine Yoga-bzw. Isomatte, Decke und Wollsocken (ggf. ABS-Socken) bereit. Technische Voraussetzung für einen Kursbesuch ist: \* einen gültigen vhs.cloud-Login mit zugehörigem Passwort \* einen PC oder Laptop, ggf. mit eingebauter oder externer/USB WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen) \* eine stabile Internetverbindung (mind. 6 Mbit). Aufgrund einer temporär individuell mangelnder Internetverfügbarkeit ist kein Widerspruch möglich \* Browser Firefox oder Chrome (für die Funktionalitäten in Edudip, um alle Funktionen nutzen zu können) \* grundlegende Kenntnisse im Umgang im Internet und mit Ihrem PC/Laptop Die Anmeldefrist ist am 25.09.2020 Hinweis: Melden Sie sich nach der genannten Anmeldefrist an, müssen Sie damit rechnen, nicht rechtzeitig für den virtuellen Kursraum freigeschaltet werden zu können. Ein Anspruch auf Minderung der Kursgebühr ist dabei ausgeschlossen.

Dozent(en):	Reuschling, Carina
Veranstaltungsort:	Onlinekurs
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 28.09.2020 - Mo. 19.10.2020
Dauer:	4 Termine
Gebühren:	45,33 € (34,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	20

Einzeltermine		
28.09.2020	19:30 - 21:00 Uhr	Onlinekurs
05.10.2020	19:30 - 21:00 Uhr	Onlinekurs
12.10.2020	19:30 - 21:00 Uhr	Onlinekurs
19.10.2020	19:30 - 21:00 Uhr	Onlinekurs