

Bildung@home - Vinyasa Flow -NEU-

086 - Bildung@home - Vinyasa Flow -NEU-

Vinyasa Flow verbindet Bewegung und Atem miteinander, um ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu erreichen. Bei diesem Yoga-Stil liegt der Fokus darauf, eine absichtliche Abfolge von Asanas, Körperhaltungen mit dem Atem auszurichten, um einen kontinuierlichen Fluss zu erreichen. Die Bewegung von einer zur anderen Asana erfolgt durch Ein- und Ausatmen und zeigt den Zusammenhang zwischen Bewegung und Atem. Vinyasa Yoga hilft beim Aufbau von allgemeiner Kraft und Flexibilität und gibt den Praktizierenden einen beruhigenden mentalen Schwerpunkt durch den stetigen Atemzyklus. Eine herausfordernde, motivierende und kreative Stunde für jedes Fitnesslevel. Bitte legen Sie eine Iso-Matte bereit. Technische Voraussetzung für einen Kursbesuch ist: * einen gültigen vhs.cloud-Login mit zugehörigem Passwort * einen PC oder Laptop, optional mit eingebauter oder externer/USB WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset * 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 01.02.2021. 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/innen:	Bittmann, Ina
Veranstaltungsort:	Onlinekurs
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 02.02.2021 - Di. 30.03.2021
Dauer:	9 Termine
Gebühren:	56,80 € (42,60 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	40

Einzeltermine

02.02.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Onlinekurs
09.02.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Onlinekurs
16.02.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Onlinekurs
23.02.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Onlinekurs
02.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Onlinekurs
09.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Onlinekurs
16.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Onlinekurs
23.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Onlinekurs
30.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Onlinekurs