

## Yoga Workshop: Den richtigen Dreh finden -NEU-

Yoga Workshop: Den richtigen Dreh finden -NEU-

Im Hatha-Yoga gehören Drehhaltungen unbedingt zur Praxis der Asanas, denn sie machen uns in jeder Hinsicht beweglicher. So mobilisieren sie unsere Körpermitte, lösen Spannungen des Brustkorbs, flexibilisieren den Rücken und stimulieren die inneren Organe. Vor allem dienen sie der Gesunderhaltung der Wirbelsäule, bezüglich der Länge und Bewegungsfähigkeit. Damit es zu einer Drehung und nicht zur Verdrehung kommt, üben Sie Schritt für Schritt, wie Sie den "richtigen Dreh finden". Mitzubringen sind außer einer Yogamatte, eine Decke, ein Kissen und ein Yogablock, falls vorhanden. ----- 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. In Sport- und Bewegungskursen können während der Übungen die Mund-Nasen-Bedeckungen abgelegt werden. Ansonsten gilt im kompletten Unterrichtsgebäude eine Maskenpflicht. Welche Masken gefordert werden (FFP2, OP-Maske etc.) entnehmen Sie bitte der Homepage- Startseite. Bitte halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf eine ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Bitte informieren Sie sich auf unsere Homepage über alle aktuellen Änderungen und Regelungen. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent/innen:	Rabens-Alles, Birthe
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 26.02.2022 - Sa. 26.02.2022
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	34,80 € (17,40 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	4
Teilnehmer maximal:	10

### Einzeltermine

26.02.2022	14:00 - 17:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
------------	-------------------	------------------------------