

Yoga Workshop: Yoga mit Hüftschwung -NEU-

Yoga Workshop: Yoga mit Hüftschwung -NEU-

Die Hüfte ist eine zentrale und komplexe Region unseres Körpers. Hier finden wir die wichtigsten Bewegungsmuskeln und außerdem - so sagt man im Yoga - sind hier die Emotionen gespeichert. Die Muskulatur rund um die Hüftgelenke ist ziemlich stark und fest, deshalb braucht es etwas Zeit, um hier loslassen zu können. Sogenannte offene Hüften sorgen für eine bessere Beweglichkeit im unteren Rücken, und dabei werden auch Knie und Schultern entlastet. Sie werden also mit Hilfe bestimmter Asanas herausfinden, wie man den Bewegungsspielraum der Hüftgelenke ausschöpfen und so die gesamte Haltung verbessern kann. Mitzubringen sind außer einer Yogamatte, eine Decke, ein Kissen und ein Yogablock, falls vorhanden. ----- 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. 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. 12.03.2022 - Sa. 12.03.2022
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	34,80 € (17,40 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	4
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

12.03.2022

14:00 - 17:00 Uhr

VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum