

## 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 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 bringen eine Yoga-bzw. Isomatte, Decke und Wollsocken (ggf. ABS-Socken) mit.

Dozent(en):	Rabens-Alles, Birthe
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 22.01.2019 - Di. 26.02.2019
Dauer:	6 Termine
Gebühren:	48,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	15

Einzeltermine		
22.01.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
29.01.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
05.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
12.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
19.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
26.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum