242A31230

Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn	Donnerstag, 19.09.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
Kursgebühr	140,00 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Sibylle Zimmermann
Informationen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Wolldecke, Kissen und Socken.
Kursort	vhs-Z.Raum 12 (Yoga), Ringstraße 1, 69168 Wiesloch

Angebot der vhs ab 60

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.09.2024	11:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
26.09.2024	11:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
10.10.2024	11:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
17.10.2024	11:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
24.10.2024	11:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
07.11.2024	11:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
14.11.2024	11:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
21.11.2024	11:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
28.11.2024	11:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
05.12.2024	11:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
12.12.2024	11:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
19.12.2024	11:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
09.01.2025	11:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
16.01.2025	11:00 - 12:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb