

242M30315

Hatha-Yoga

Beginn	Donnerstag, 26.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Petra Kiefer
Informationen	Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke und ein Yogakissen falls vorhanden.
Kursort	Taib., Schloss, Saal, 2. OG., Sternweiler Straße 31, 69242 Mühlhausen

Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet.

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
26.09.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Mühlhausen, OT Tairnbach, Schloss, Saal, 2. OG., Sternweiler Straße
10.10.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Mühlhausen, OT Tairnbach, Schloss, Saal, 2. OG., Sternweiler Straße
17.10.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Mühlhausen, OT Tairnbach, Schloss, Saal, 2. OG., Sternweiler Straße
24.10.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Mühlhausen, OT Tairnbach, Schloss, Saal, 2. OG., Sternweiler Straße
07.11.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Mühlhausen, OT Tairnbach, Schloss, Saal, 2. OG., Sternweiler Straße
14.11.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Mühlhausen, OT Tairnbach, Schloss, Saal, 2. OG., Sternweiler Straße
21.11.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Mühlhausen, OT Tairnbach, Schloss, Saal, 2. OG., Sternweiler Straße
28.11.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Mühlhausen, OT Tairnbach, Schloss, Saal, 2. OG., Sternweiler Straße
05.12.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Mühlhausen, OT Tairnbach, Schloss, Saal, 2. OG., Sternweiler Straße
12.12.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Mühlhausen, OT Tairnbach, Schloss, Saal, 2. OG., Sternweiler Straße

[Kurs-Details online ansehen](#)

Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum

Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz

AGB: www.vhs-sb.de/agb