Yoga für Geübte (Mittelstufe)

Ein Weg zu mehr Dynamik, Beweglichkeit, Belastbarkeit und Flexibilität - gleichzeitig sich selbst spüren und Ausgleich finden: Yoga - der Weg zu Harmonie und Einheit - wirkt auf Körper, Geist und Seele im Ganzen und führt zu einem verfeinerten Bewusstsein im Hier und Jetzt. In diesem Kurs üben wir dynamische sowie ausgleichende Körperstellungen, unter anderem den Sonnengruß mit kraftvollen und motivierenden Affirmationen, richtiges Atmen, Meditation, Tiefenentspannung und die natürliche optimale Körperhaltung. Für die Teilnahme an diesem Kurs wird Yoga-Erfahrung vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Rutschsichere (Yoga)Matte, eine Decke, ggf. Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kurs-Nr.	95-310 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Gabriele Löscher-Zunker
Daten und Kosten	Donnerstag, 28.03.2024, 18:00 - 19:15 Uhr 64,20 Euro
Veranstaltungsort	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6 Am Wasserturm 5, 49740 Haselünne Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.03.2024	18:00 - 19:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
04.04.2024	18:00 - 19:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
11.04.2024	18:00 - 19:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
18.04.2024	18:00 - 19:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
25.04.2024	18:00 - 19:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
02.05.2024	18:00 - 19:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
16.05.2024	18:00 - 19:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6