

Yoga am Morgen

Kursnummer	251GY2913
Beginn	Montag, 14.04.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	46,67 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Manja Wulff-Kraeft

Kursbeschreibung:

Sanfte Übungen schulen die Beweglichkeit in der Wirbelsäule und fördern die Kraft in der Rückenmuskulatur. Atem- und Entspannungstechniken sorgen dafür, dass die wohltuenden Wirkungen des Yoga bis tief in den Körper und den Geist hineinwirken können.

Ziel des Kurses:

Mit Körperhaltungen, Atemtechniken, Konzentrations- und Entspannungsübungen können mehr Körperbewusstsein, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung erlangt werden.

Methoden:

Atemtechniken

Konzentrations- und Entspannungsübungen

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Socken, bei Bedarf Decke, Kissen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
28.04.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
12.05.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
26.05.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
02.06.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
16.06.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
23.06.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03