

## Yoga für Yogaanfänger\*innen

Kursnummer	252GY0014
Beginn	Montag, 27.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
Gebühr	54,00 €
Teilnehmer	7 - 9
Kursleitung	Stefanie Unger

### Kursbeschreibung:

Wolltest du immer schon mal Yoga ausprobieren? Traust dich aber nicht so richtig, da du meinst, im Yoga geht es nur um akrobatische Verrenkungen oder um Mantra singen? Aber so ist es nicht! Wenn du Yoga also einmal ausprobieren möchtest, dann ist dieser Kurs genau richtig für dich. Yoga kann jede\*r lernen und praktizieren.

In diesem Kurs lernst du dich am Anfang der Stunde durch eine kurze Meditation oder Atementspannung zu zentrieren, danach deine Muskeln durch leichte gymnastische Übungen oder den traditionellen Sonnengruß, den du Schritt für Schritt im Kurs lernst, aufzuwärmen. Und dann wirst du die einzelnen Asanas (Yogaübungen) von Katze-Kuh, dem Boot, der Kobra, dem Kind, dem Hund, dem Baum, dem Krieger um nur einige zu nennen, kennenlernen und abschließend in der Endentspannung dem sogenannten Savasana entspannen und Ruhe finden.

Wenn du Yoga also einmal ausprobieren möchtest und keinerlei Erfahrungen hast, bist du hier in diesem Kurs genau richtig.

### Ziel des Kurses:

- Körper und Geist entspannen
- Beweglichkeit verbessern
- Kräftigung der Muskulatur
- Rückenschmerzen und Verspannungen beheben

### Konkrete Inhalte:

- Einführung ins Yoga
- Anfangsmeditation
- Atemmeditation
- Aufwärmübungen z.B. Sonnengruß erlernen, leichte bis mittelschwere Yogaübungen wie z. B. das Kind, Katze-Kuh, Hund, Baum, Krieger
- Kräftigung der Muskulatur

### Methoden, die zum Einsatz kommen:

- Meditation
- Kräftigung
- Dehnung
- Stretching

### Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Trinken, Decke

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
03.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
10.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
17.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
24.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum

01.12.2025

19:00 - 20:00 Uhr

Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum

---

08.12.2025

19:00 - 20:00 Uhr

Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum

---