Hatha Yoga mit Pilateselementen

Kursnummer	252GY0132
Beginn	Mittwoch, 20.08.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	64,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Sylvia Stoepper

Kursbeschreibung

Wie passen Hatha Yoga und Pilates zusammen? Beide stärken Körper, Geist und Seele und lassen sich prima miteinander verbinden. . Es ist eine großartige Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ein ganzheitliches Wohlbefinden zu erreichen

Ziel

Mehr Flexibilität der gesamten Muskulatur
Kraft fördern
Körperhaltung verbessern
die Achtsamkeit und Entspannung erleben

Methoden

Atem- und Entspannungsübungen
Training der verschiedenen Körperregionen

Mitzubringen

Trinkflasche, bequeme Sportkleidung

Der Kurs ist für Anfänger,*innen, Wiedereinsteiger*innen und Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen geeignet. Es werden unterschiedliche Variationen der Übungen angeboten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.08.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
03.09.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
10.09.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17.09.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
24.09.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
01.10.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
08.10.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung