

Yoga am Morgen

Kursnummer	252GY2923
Beginn	Montag, 18.08.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	56,00 €
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
18.08.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
25.08.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
01.09.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
08.09.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
15.09.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
22.09.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
29.09.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03