

## Yoga für Yogaanfänger\*innen

Kursnummer	262GY0134
Beginn	Montag, 17.08.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
Gebühr	62,00 €
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
17.08.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
24.08.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
31.08.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
07.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
14.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum

21.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
28.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
05.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum