

241-08230F Hatha-Yoga

Kursnr.	241-08230F
Beginn	Montag, 08.07.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
Termin/e	2
Kursort	vhs, Peterstraße, Raum 270
Entgelt	Nur buchbar in Verbindung mit der Gesundheitskarte – 2 Kurse für 26,--€
Kursleiter/innen	Madhura Phule

Bewährte Haltungen und Bewegungsabläufe – „āsanas“ – fördern Wahrnehmung und Beherrschung des Körpers. Spannung und Entspannung wechseln dabei ab. Achtsam werden Bewegungs- und Atemfluss gespürt und in Einklang gebracht, Blockaden erkannt und abgebaut. Erprobte Atemübungen – „prāṇāyāma“ – machen das Zusammenspiel von Atem, Körper und Geist bewusst. Es gelingt schließlich, den Atemfluss, den Strom der Lebensenergie, behutsam zu lenken und zu steigern. Meditationsübungen regen zu innerer Besinnung an und führen weg vom zerstreuten Alltag. Die Konzentration auf die eigene Mitte gibt Geborgenheit und Kraft zum Leben und ordnet innere Unordnung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.07.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
15.07.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270