

241-08651 Hatha-Yoga

Kursnr.	241-08651
Beginn	Montag, 08.04.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
Termin/e	11
Kursort	vhs, Peterstraße, Raum 270
Entgelt	110,00 €
Ermäßigung	110,00
Kursleiter/innen	Madhura Phule
Informationen	Kein Unterricht am 20. Mai 2024.

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
08.04.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
15.04.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
22.04.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
29.04.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
06.05.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
13.05.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
27.05.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
03.06.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
10.06.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
17.06.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
24.06.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270