

Hatha Yoga für innere Ruhe und Achtsamkeit

Kursnummer	251GY2013
Beginn	Mittwoch, 05.03.2025, 09:45 - 11:15 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	99,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Aileen Unkrodt

Menschen, die nach innerer Ruhe und nach Achtsamkeit im Alltag suchen, können in diesem Kurs durch sanfte Körper- und Atemübungen das "Unangehaftetsein" fürs tägliche Leben üben.

Durch bewusstes Zurückziehen der Sinne nach Innen können innere Anspannung losgelassen und Gedanken zur Ruhe gebracht werden. Die erfahrene innere Ruhe kann als Kraftquelle für den Alltag dienen.

Mittel für diese Erfahrung sind sowohl dynamische und statische Körperhaltungen als auch Atemübungen sowie Tiefenentspannung und Meditation. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie Verspannungen im Körper auflösen und durch zunehmende Körperbewusstheit zukünftige Verspannungen vermeiden können. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit verbessert, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt, der Gleichgewichtssinn trainiert und der Atem vertieft.

Die Übungen können an die individuellen Möglichkeiten angepasst werden.

Dieser Kurs ist als Präventionskurs (Kurs-ID:KU-ST-TDXBQT) anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse bezüglich einer Erstattung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.03.2025	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
12.03.2025	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
19.03.2025	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
26.03.2025	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
09.04.2025	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
16.04.2025	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
23.04.2025	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
30.04.2025	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03