

Hatha Yoga

| | |
|---|---|
| Themengebiet | Allgemeine Bildung |
| Inhalt/Beschreibung | Yoga ist ein Weg der Bewusstheit und Freude, um Körper, Seele und Geist (wieder) zu vereinen. Die bekannteste Yoga-Form, der Hatha-Yoga, hat im Allgemeinen das Ziel, die Gegensätze in unserem Körper, in unserem Fühlen und Denken auszugleichen und uns in Balance zu bringen. Eine regelmäßige Yoga-Praxis beinhaltet neben den körperlichen Übungen (asanas), Atemtechniken (pranayama) und Meditationsformen (dhyana) zugleich auch eine Entwicklung der Bewusstheit im Alltag. |
| Lernziel | Sie erlernen einfache Körperübungen, bewusstes Atmen und tiefes Entspannen und entfalten dadurch mehr Vitalität, Ausgeglichenheit und Freude am Leben. Ziele des Kurses ist es, Verspannungen zu lösen, beweglicher zu werden und innere Ruhe zu finden. |
| Fachliche Zugangsvoraussetzungen | keine Einschränkungen |
| Gesundheitliche Zugangsvoraussetzungen | keine Einschränkungen |
| Technische Zugangsvoraussetzungen | keine Einschränkungen |
| Zeitmuster | berufsbegleitend, Teilzeit |
| Lehr- und Lernform | Seminar/Präsenzveranstaltung |
| Abschlussart | Teilnahmebestätigung/Zertifikat des Anbieters |
| Voraussichtliche Dauer | 10 Tag(e) |
| Termin | Termine auf Anfrage |
| Mindestteilnehmeranzahl | 10 |
| Maximale Teilnehmerzahl | 20 |
| Teilnahmegebühr | 60,00 € <i>Hinweis des Datenbankbetreibers: Bitte erfragen Sie beim Anbieter eventuell auftretende Nebenkosten!</i> |

Kurs manuell aktualisiert am 21.08.2020

Bildungsanbieter





Kreisvolkshochschule Ludwigslust-Parchim

-  [03871 722-4301](tel:038717224301)
-  03871 72277-4301
-  vhs@kreis-lup.de
-  <https://vhs.kreis-lup.de>

Ansprechpartner

Marlen Borowski

Anmeldung und Sachbearbeitung Geschäftsstelle
Ludwigslust

-  [03871 722-4301](tel:038717224301)
-  marlen.borowski@kreis-lup.de


**Staatlich anerkannte Einrichtung nach dem
Weiterbildungsförderungsgesetz Mecklenburg-
Vorpommern**

anerkanntes Qualitätsmanagementsystem

LQW

Veranstaltungsort

Kreisvolkshochschule Ludwigslust- Parchim

 Garnisonsstraße 1
19288 Ludwigslust
Deutschland



-  [03871 722-4301](tel:038717224301)
-  03871 72277-4301
-  vhs@kreis-lup.de
-  <https://vhs.kreis-lup.de>

Barrierefreier Zugang

Ja

Verein zur Förderung der Weiterbildungs-Information und Beratung - WIB - e.V.
Baustraße 7a · 19061 Schwerin · 0385 64682-0