

Kurstage für Kurs 261301455 (Hatha-Yoga auf und um den Stuhl)

Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Das regelmäßige Üben verbessert die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration. Mit Atemübungen (Pranayama) wird neue Energie getankt. Neben klassischen Yogastellungen (Asanas) runden Entspannungsübungen die Yogaeinheit ab. Die Übungen stärken die psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag und verbessern das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Lassen Sie sich überraschen, wie leicht und freudig Sie den Sonnengruß, Katze-Kuh oder andere Yogaübungen auf dem Stuhl ausüben können. So wird auf sanfte Art und Weise Ihre Beweglichkeit, Dynamik, Koordination und das Gleichgewicht angeregt. Meditationen und Atemübungen sorgen für Entspannung und runden die Einheiten ab. Alle Menschen mit körperlichen Einschränkungen, wie z.B. Osteoporose, Arthrose, Rheuma, unspezifischen Knie-, Hüft- oder Rückenproblemen sind willkommen. Die Übungen finden auf oder um den Stuhl statt.

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
13.03.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
20.03.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
27.03.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
17.04.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
08.05.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
15.05.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
22.05.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung