Ganzheitlichkeit praktizieren und integrieren – Hatha Yoga, Yin Yoga, Klangmassage, Klangreise, Atemübung und Meditation – Ausgeglichen im Berufsalltag

Bildungsurlaub

Kursnummer 27N220253

Beginn Montag, 25.10.2027, 10:00 - 15:45 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Ina Hoff

Kursentgelt 126,00 €

In diesem Kurs erlebst du eine vielfältige Reise zu innerer Ruhe und körperlichem Wohlbefinden. Du lernst die Grundlagen des Hatha Yoga kennen, um Kraft, Mobilität und Balance zu fördern, sowie Yin Yoga, um tiefere Verspannungen zu lösen und die Körperwahrnehmung zu vertiefen. Durch Atemübungen und Meditationen stärkst du deine Achtsamkeit und Herzratenvariabilität. Ergänzend dazu erfährst du die wohltuende Wirkung einer Klangmassage und nimmst an Klangreisen teil, die zu tiefer Entspannung führen. Dieser Kurs bietet eine wertvolle Gelegenheit, sich selbst besser wahrzunehmen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Du erlernst Techniken, die dir im Berufsalltag helfen, ausgeglichen und flexibel zu bleiben sowie deine Resilienz zu stärken.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.10.2027	10:00 - 15:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
26.10.2027	10:00 - 15:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
27.10.2027	10:00 - 15:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite