Locker mit Hocker! Yoga für Senior*innen

Kursnummer 27Z235153

Beginn Dienstag, 12.01.2027, 11:30 - 13:00 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Cordula Wolff

Kursentgelt 230,00 €

Für Yoga ist man nie zu alt, heißt es. Doch was ist, wenn man sich schon lange nicht mehr richtig bewegt hat und der Weg zum Boden zu weit erscheint? Dann kommt der Hocker zum Einsatz!

Wir üben mit einem simplen Hocker als Hilfsmittel und holen uns so den Boden etwas näher. Schrittweise üben wir das sichere Hinsetzen und Hinlegen auf den Boden. Durch das Üben fördern wir unsere Beweglichkeit, verbessern den Gleichgewichtssinn und gewinnen wieder an Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Ergänzend dazu helfen Faszien- und Atemübungen gegen innere Unruhe und zur Stärkung der Selbstwahrnehmung.
Die gelernten Übungsfolgen können auch zu Hause praktiziert werden können.

Der Kurs richtig sich an Teilnehmende die Spaß an der Bewegung haben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
19.01.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
26.01.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.02.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
16.02.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
23.02.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.03.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
09.03.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
16.03.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
06.04.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
13.04.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
20.04.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
27.04.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
04.05.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
11.05.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
25.05.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.06.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.06.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.06.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
22.06.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
29.06.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
06.07.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

13.07.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite