

Hatha Yoga - Grundstufe am Abend

Die Grundstufenkurse vermitteln Schritt für Schritt die Grundlagen des Yoga in Theorie und Praxis. Damit bieten sie eine gute Basis für eine selbstständige Praxis und für weiterführende Kurse. Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen im Yoga ermöglichen sie, diese zu festigen und auszubauen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken

Kurs G43229

Kursleitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin

Termin: 12 x Di, ab 28.02., 17:50-19:20 Uhr

Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 118 (Rückgebäude, 1. OG)

Teilnehmende: 8 - 14

Gebühr: €96,00

Kurs G43248

Kursleitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin

Termin: 12 x Do, ab 02.03., 16:20-17:20 Uhr

Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, 1. OG, Gymnastikraum 1 (Bitte parken Sie nur im Parkhaus.)

Teilnehmende: 8 - 14

Gebühr: €64,00

Bitte mitbringen: Eigene Matte, bequeme Kleidung und warme Socken

Kurs G43249

Kursleitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin

Termin: 12 x Do, ab 02.03., 17:30-19:00 Uhr

Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, 1. OG, Gymnastikraum 1 (Bitte parken Sie nur im Parkhaus.)

Teilnehmende: 8 - 14

Gebühr: €96,00

Hatha Yoga - Mittelstufe am Abend

Voraussetzung ist der Besuch von mindestens zwei Grundstufenkursen der VHS oder vergleichbare Kenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken

Kurs G43424

Kursleitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin

Termin: 12 x Di, ab 28.02., 19:30-21:00 Uhr

Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 118 (Rückgebäude, 1. OG)

Teilnehmende: 8 - 14

Gebühr: €96,00

Ayurveda und Yoga für den Alltag

Neben den theoretischen Grundlagen des Ayurveda bietet Ihnen das Seminar eine Einführung in die Konstitutionsbestimmung, wichtige praktische Informationen für eine präventive Tagesroutine und hilfreiche Tipps für eine gesunde Ernährung zur Erhaltung einer starken Immunabwehr. Zudem stellt Ihnen die Kursleiterin ein kleines Yogaprogramm mit Meditation vor, das zur täglichen Übung empfehlenswert ist.

Die Kursleiterin bringt ein Skript mit. Bitte direkt bei der Kursleiterin bezahlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. ein Handtuch.

Seminar G43677

Kursleitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin

Termin: Sa, 18.03., 10:00-16:00 Uhr

Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 118 (Rückgebäude, 1. OG)

Teilnehmende: 8 - 12

Gebühr: €29,00