

# VHS Yogakurse



In diesen Yogakursen bilden Medizin und Gesundheit bei allen Übungen die Basis. Hier wird Yoga als präventive, therapeutische und rehabilitative Maßnahme unterrichtet. Mit gezielten Übungen wird der Körper gekräftigt und gedehnt, die Haltung verbessert. Verspannungen können sich lösen und Schmerzen reduzieren. Zusätzlich zu Körperhaltungen werden Atemübungen und Entspannungstechniken gelehrt. Der Kurs ist für alle Altersstufen, Anfänger und Geübte geeignet.

Sie benötigen ein internetfähiges Gerät (Smartphone, Tablet, Laptop, o.ä.), eine rutschfeste Yogamatte, eine Wolldecke und bequeme Kleidung.

**Kursort:** online

## **Kursdaten:**

**Freitag 09.04** von 18:00-19:30Uhr

7 Termine, Kursgebühr 49,- Euro

Kursnummer: H31384V

Anmeldung über die VHS Landkreis Ansbach, Frau Güven Telefon 09820-91190.

**Donnerstag 15.04.** von 17:30-19:00Uhr

6 Termine, Kursgebühr 30,-Euro

Kursnummer: QOG5120

Anmeldung über die VHS Neustadt/Bad Windsheim, Fr. Wicke Telefon 09161-922605.

Die Kurse sind auch zu beliebiger Uhrzeit als Kopie abrufbar.

**Dozentin:** Kristina Ulm-Hof

Medical Yoga Lehrerin, Ergotherapeutin, Bobath Therapeutin

