



24.04.2020

Hatha-Yoga - Online-Seminar der VHS

Die Volkshochschule Neuss bietet vom 6. Mai bis zum 29. Juli 2020 einen Hatha-Yoga-Kurs für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene an. Der Online-Kurs besteht aus sechs aufeinander aufbauenden Videos und einer individuellen Betreuung. Die einzelnen Abschnitte variieren dabei zwischen 30 und 60 Minuten, werden wöchentlich jeweils mittwochs freigeschaltet und können bis zum 29. Juli beliebig oft wiederholt werden. Außerdem können die Teilnehmenden in einem geschützten Forum - der VHS-Cloud - miteinander in Kontakt treten, die Dozentin Iris Bendick beantwortet hier wöchentlich Fragen. Der Videokurs kostet 28 Euro, ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist jederzeit möglich.

Yoga ist sehr effektiv zur Harmonisierung von Körper und Geist. Der körperbetonte Ansatz aus dem Hatha-Yoga fördert einen geschmeidigen, aufgerichteten und starken Stütz- und Bewegungsapparat mit bewährten Asanas. Nicht nur Vitalität und Fitness sondern auch Entspannung und innere Balance werden mit leichter Meditation, Pranayama (Atemlenkung) und einer geführten Entspannungsphase gefördert. Bei den in jeder Einheit integrierten Atemübungen und Entspannungstechniken tritt die Körperwahrnehmung in den Vordergrund. Sie sensibilisiert zusätzlich für den achtsameren Umgang mit sich selbst.

Interessierte benötigen für den Kurs eine stabile Internetverbindung und einen Bildschirm mit Audioausgang. Außerdem ist eine Registrierung in der VHS-Cloud erforderlich. Weiterführende Informationen und die Anmeldung erfolgen über die Homepage der VHS unter www.vhs-neuss.de.

Die Textversion finden Sie: [hier](#).