

Pädagogisches Konzept

Yogakurse

Lernziel:

In den Yogakursen werden unterschiedliche Techniken und Übungen erlernt, um den Körper zu kräftigen, zu dehnen und zu stärken.

Inhalte:

Die Teilnehmenden lernen in allen Yogakursen, wie sie durch Üben von Yogahaltungen ihre körperliche Spannung lösen, und den Körper kräftigen und dehnen.

Methoden:

Professionelle YogalehrerInnen leiten die Kurse. Die Übungen werden durch verschiedene Hilfsmittel wie Yogaklötze, Gurte und Kissen unterstützt. In Theorie und Praxis vermitteln kompetente Kursleitende Entspannungsübungen zur Stressreduktion.