

192-84347

Freude und Leichtigkeit im Fluss des Yoga

**Ein Wochenendworkshop für Körper,
Geist und Seele**

Uta Neunhoeffler

An diesem Wochenende wollen wir mit verschiedenen Yoga-Asanas einen Weg entdecken, in unseren Bewegungen mehr Leichtigkeit und Freude zu finden, im Flow mehr Kraft und Energie aus unserer Körpermitte zu schöpfen und mit bewusstem Atempolieren zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Schwerpunkte dieses Workshops sind Rückenstärkung mit Yoga, Stehhaltungen, Morgengruß, Yoga-Flow, Dehn und Drehhaltungen sowie Pranayama – Atemübungen. Bitte mitbringen: Eigenes Yogakissen/Meditationskissen oder kl. Sofakissen, bequeme lockere Kleidung, warme Socken, Decke und Handtuch, ein Getränk am besten Tee.

Dieser Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Voraussetzung sind Offenheit, Neugierde und Freude an Bewegung

Sa, 09.11., 13:30-17:00 Uhr

So, 10.11., 09:30-13:00 Uhr

**32,70 €, Alte Sporthalle Kirchentellinsfurt
(TuHaKi)**

Auskunft und Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29

kirchentellinsfurt@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

Volkshochschule in Kirchentellinsfurt



Herbst / Winter 2019 / 20

www.vhs-tuebingen.de

vhs  Volkshochschule
Tübingen

Das gesamte Programmheft der
Volkshochschule Tübingen liegt
im Rathaus aus.

Bildnachweis:

Für alle Bilder liegen die Rechte bei der vhs,
wurden uns übertragen oder sind lizenziert nach CC0.

Rücken

Wirbelsäulengymnastik

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden sind häufig bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Decke oder Isomatte mitbringen.

192-84340

Angelika Singer

montags 18:30-19:30 Uhr

ab Mo, 30.09., 15 Termine, 70,00 €

Alte Sporthalle Kirchentellinsfurt

192-84341

Angelika Singer

montags 19:30-20:30 Uhr

ab Mo, 30.09., 15 Termine, 70,00 €

Alte Sporthalle Kirchentellinsfurt

Gymnastik und Bewegung

192-84343

Ausgleichsgymnastik

Kerstin Kley

Ziel dieses Kurses ist, die Beweglichkeit, Koordination und Kraftausdauer zu fördern und zu trainieren. Nach einer Aufwärmphase trainieren wir mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient verschiedene Muskelgruppen und Fähigkeiten. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.

mittwochs 17:30-18:30 Uhr

ab Mi, 06.11., 10 Termine, 46,70 €

Martinshaus Kirchentellinsfurt

Kurs findet im Ergoraum statt.



Yoga

192-84345

Yoga trifft Pilates – Yoga und Pilates

Aktiv werden, kräftigen und in Balance kommen

Uta Neunhoeffer

Wir verbinden aktive und meditative Yogaübungen mit dem ganzheitlichen Mattentraining von Pilates, das besonders die Tiefenmuskulatur des Rumpfes kräftigt. Dadurch erzielen wir einen wunderbaren Ausgleich zwischen Kräftigung, Muskelanspannung und Dehnung. Wir beginnen mit einer kurzen Einstimmung und enden mit einer kleinen Ganzkörperentspannung.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, eine kleine Decke oder Handtuch und Socken.

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab Do, 10.10.

10 Termine, 46,70 €, Martinshaus Kirchentellinsfurt

Kurs findet im Ergoraum statt.

Unterrichten Sie gerne?

Dann sind Sie bei uns richtig!

Wir suchen regelmäßig für unser Kursangebot Dozenten/-innen, gerne nehmen wir auch neue Ideen in unser Programm auf.

Bitte sprechen Sie uns an
oder schicken eine eMail an:
info@vhs-tuebingen.de.

192-84346

Yoga – Bewegen statt Schonen

Yoga auch für Menschen mit Gelenkproblemen

Uta Neunhoeffer

Mit gelenkschonenden Yogaübungen erlangen wir wieder mehr Beweglichkeit, dehnen und kräftigen gleichzeitig unsere Muskeln und können neue Kraft, Vitalität und Ausgeglichenheit erlangen. Das Zusammenspiel von kräftigenden Körperübungen, gelenkten Atemübungen, Meditations- und Entspannungstechniken kann uns neues Selbstvertrauen in Körper, Geist und Seele schenken, sodass wir wieder Freude am Tun und Sein haben. Jede Stunde beginnt mit einer kurzen Einstimmung und endet mit einer längeren Ganzkörperentspannung.

Wir üben im Liegen, Sitzen und Stehen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, eine kleine Decke oder Handtuch und warme Socken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

dienstags 20:15-21:30 Uhr, ab Di, 08.10.

10 Termine, 58,40 €

Martinshaus Kirchentellinsfurt

Kurs findet im Ergoraum statt.

