

DATUM:

08.04.2021

Hatha-Yoga digital

Ruhe für den Geist und Fitness für den Körper von zu Hause aus

Im neuen Format bietet die VHS Siebengebirge einen Hatha-Yoga-Kurs an. Es besteht die Möglichkeit, digital Bewegungsabläufe und Haltungen, sogenannte Asanas, zur Stärkung und Dehnung des Körpers von zu Hause aus kennenzulernen und zu üben. Zur Entspannung werden unterstützend Atemübungen eingesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot beginnt am Donnerstag, den 15. April 2021 in der Zeit von 19 Uhr bis 20.30 Uhr. Die Gebühr für elf Abende beträgt bei fünf bis sechs Personen 107,10 Euro und ab sieben Personen 77,40 Euro.

Für die problemlose Teilnahme von zu Hause aus ist ein internetfähiger PC oder ein Tablet mit Mikrofon und Kamera notwendig. Auch das Smartphone kann benutzt werden. Die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmer*innen per E-Mail zeitnah zur Veranstaltung. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule unter 02244/889-207. Anmeldungen sind ab sofort per E-Mail an kontakt@vhs-siebengebirge.de oder unter www.vhs-siebengebirge.de möglich (Kursnummer U50203).