

Frühjahr/Sommer 2024

Leitung: Sigrid Schmid

Anmeldung über die zentrale Geschäftsstelle Mindelheim, Tel. 08261-9124

oder über unsere Homepage: www.vhs-ua.de

55300 PF

Hatha Yoga „Yogasana“ in der Tradition nach B.K.S. Iyengar®

Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar® pflegt einen ganzheitlichen Ansatz: Dehn- und Kräftigungsübungen stärken die Muskeln und beheben Verspannungen. Die Iyengar®-typischen Hilfsmittel (Gurt, Klotz, Stuhl, Wand) unterstützen die Feinwahrnehmung in den Haltungen. Meditationsübungen fördern Ankommen und Loslassen. Gelassenheit stellt sich ein und das Leben lässt sich aus erfrischend neuer Perspektive betrachten.

Bitte mitbringen: Enganliegende Yogakleidung, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

Di, 5. Mrz. 24 bis Di, 7. Mai 24, 18.00 - 19.15 Uhr, 8 Tage

Pfaffenhausen, Seniorenheim St. Anna, Krankenhausstraße 1

Heidrun Notz, Pädagogin, Yogalehrerin (SKA), € 60,-

55320 PF

Hatha Yoga - Yoga im Alltag

Meine langjährige Erfahrung in der Yogapraxis hat mich gelehrt, dass die Dinge, die uns am einfachsten von der Hand gehen, auch die richtigen für uns sind. Yoga hilft zu innerer Gelassenheit zu finden, die Flexibilität des Körpers zu erhalten und sich, unabhängig vom Alter, fit zu fühlen. Für mich bedeutet Yoga pure Lebensfreude. Mit Yoga beginnen ist einfach, probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke.

Do, 29. Feb. 24 bis Do, 6. Jun. 24, 19.00 - 20.15 Uhr, 10 Tage

Pfaffenhausen, Seniorenheim St. Anna, Krankenhausstraße 1

Nathalie Payan, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, € 71,-

61195 PF

Tabata

Tabata ist als hochintensives Intervalltraining "HIIT" für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Diese Trainingsmethode, von dem japanischen Wissenschaftler Izumi Tabata konzipiert, besteht aus acht verschiedenen Übungen und Pausen im Verhältnis 2:1 (20 Sekunden Leistung - 10 Sekunden Pause). Ein sehr effizientes und abwechslungsreiches Training, das richtig Spaß macht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte und Getränk

Di, 20. Feb. 24 bis Di, 7. Mai 24, 18.25 - 19.25 Uhr, 10 Tage

Pfaffenhausen, Schule, Schulstr. 9, Dreifachturnhalle

Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin, € 65,-

Bitte beachten Sie auch das Gesamtangebot der Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V. im neuen Programmheft oder informieren Sie sich auf unserer aktuellen Homepage im Internet unter: www.vhs-ua.de