

Yoga für Erschöpfte

"Endlich Ruhe" - Dieser Samstag richtet sich an Teilnehmer/innen, die mit Hilfe von Yoga-Übungen, Klangschalen und Musik die Ruhe, Entspannung und Stille erfahren möchten.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, Kissen, Getränke.

4514LE Jutta Winkelhan

Sa, 27.11., 15⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Leopoldshöhe, Heimathof 12, Raum 1

1x (4 UE), € 18,40

4515LE Jutta Winkelhan

Sa, 04.12., 15⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Leopoldshöhe, Heimathof 12, Raum 1

1x (4 UE), € 18,40

Yoga für (Groß) Eltern und Kinder

Für Kinder im Alter von 3 - 8 Jahren

Das lernen wir gemeinsam mit verschiedenen Atem- und Koordinationsübungen nach harmonischer Musik.

4526OE

Cornelia Kühnel

Fr, 29.10., 14⁰⁰ - 17⁴⁵ Uhr

Oerlinghausen, Bürgerhaus, Saal

1x (5 UE), € 21,-

(Gebühr für Familie mit einem Kind,

Familie mit 2 Kindern € 25,-)

Freiraum für mich

Einen Nachmittag die Seele baumeln lassen! Ruhe finden - Energie tanken! Düfte und Yogaübungen, Kraft durch Entspannung, Musik.....

Bitte mitbringen:

Iso-Matte oder Decke, bequeme Kleidung, Kissen.

4516LE

Jutta Winkelhan

Sa, 30.10., 15⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Leopoldshöhe, Heimathof 12, Raum 1

1x (4 UE), € 18,40

Geschäftsstelle Lage

Lange Straße 124

Edda Koch, Waltraud Partosch

Telefon: 05232 - 9550-0

Fax: 05232 - 9550-55

@-Mail: koch@vhs-lw.de

@-Mail: partosch@vhs-lw.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 9⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Montag – Mittwoch 14⁰⁰ – 16⁰⁰ Uhr

Donnerstag 15⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

In den Schulferien 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Geschäftsstelle Augustdorf

Bürgerzentrum, Pivitsheider Straße 16

Annette Fischer

Telefon: 05237 - 898400

Fax: 05237 - 898401

@-Mail: fischer@vhs-lw.de

Öffnungszeiten: *

Montag 9⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Donnerstag 15⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Geschäftsstelle Leopoldshöhe

Bürgermeister Brinkmann-Weg 3

Svenja Grosch

Telefon: 05208 - 700783

Fax: 05208 - 700784

@-Mail: grosch@vhs-lw.de

Öffnungszeiten: *

Montag + Dienstag 9⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Donnerstag 15⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Geschäftsstelle Oerlinghausen

Bürgerhaus, Tönsbergstraße 3

Heidi John

Telefon: 05202 - 5434

Fax: 05202 - 928630

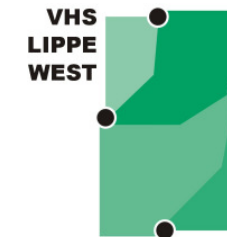
@-Mail: john@vhs-lw.de

Öffnungszeiten: *

Montag + Dienstag 9⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Donnerstag 15⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

* in den Schulferien geschlossen



Lange Str. 124

32791 Lage

Telefon: (05232) 9550-0

Internet: www.vhs-lw.de

@-Mail: anmeldung@vhs-lw.de

Yoga-Kurse



◆2. Semester 2010◆

◆Beginn: August 2010◆

Spirituelles Hatha-Yoga

Als ganzheitliches Gesundheitssystem in sich verbindet Yoga Gymnastik, Atemtherapie, Kreislauf- und Ausdauertraining sowie Muskeltraining mit Entspannung, Mentaltraining und Meditation. Auf der geistigen Ebene ist Yoga ein Weg nach innen, ein Weg zu sich selbst.

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme, bequeme Kleidung, dicke Socken.

4500OE

Jutta Winkelhan
Mo, 06.09., 9⁰⁰ - 10³⁰ Uhr
Oerlinghausen, Bürgerhaus, Saal
12x (24 UE), € 76,40

4501OE

Jutta Winkelhan
Mo, 06.09., 10³⁰ - 12⁰⁰ Uhr
Oerlinghausen, Bürgerhaus, Saal
12x (24 UE), € 76,40

4504OE

Jutta Winkelhan
Di, 07.09., 18⁰⁰ - 19³⁰ Uhr
Oerlinghausen, Bürgerhaus, Saal
12x (24 UE), € 76,40

4505OE

Jutta Winkelhan
Di, 07.09., 19⁴⁵ - 21¹⁵ Uhr
Oerlinghausen, Bürgerhaus, Saal
12x (24 UE), € 76,40

4506LA

Jutta Winkelhan
Mi, 08.09., 18⁰⁰ - 19³⁰ Uhr
Lage-Heiden, Grundschule
12x (24 UE), € 76,40

4507LA

Jutta Winkelhan
Mi, 08.09., 19⁴⁵ - 21¹⁵ Uhr
Lage-Heiden, Grundschule
12x (24 UE), € 76,40

Mit Hatha-Yoga zur inneren Ruhe

In Kooperation mit dem Columna Sport- und Gesundheitszentrum

Yoga ist eine traditionelle indische Lehre, die eine Vielzahl von unterschiedlichen Formen und Übungen umfasst, um eine Verbesserung der Körperbeherrschung, der Konzentration und der Fähigkeit zur Entspannung zu erzielen. Hatha-Yoga, als besondere Form, arbeitet mit langsam ausgeführten, bewussten Bewegungen. Die eigene Körperwahrnehmung wird sensibilisiert und Verspannungen werden abgebaut - das ist einfach gut für die Seele. Deshalb ist Hatha-Yoga für viele Menschen eine ideale Technik zum Stressabbau, zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und zur Steigerung der Lebensfreude. Entdecken Sie Hatha-Yoga für sich. Nach dem Kurs stellen wir Ihnen unsere Saunaanlage zu kostenlosen Nutzung zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch.

4528LA

Ingrid Emmerlich
Di, 07.09., 20⁰⁰ - 21⁰⁰ Uhr
Lage, Im Seelenkamp 10 (Columna)
12x (16 UE), € 86,-

Yoga für Körper und Seele

Wir üben klassische Hatha-Yoga-Haltungen, erarbeiten dynamische Übungseinheiten, schulen das Körperbewusstsein für mehr Ruhe und Gelassenheit, für mehr Kraft und Energie, für unseren persönlichen Weg im privaten und beruflichen Alltag.

Bitte mitbringen: Iso-Matte.

4517LA

Ursula Rusch
Mo, 06.09., 18⁰⁰ - 19³⁰ Uhr
Lage-Heiden, Grundschule
12x (24 UE), € 59,60

4518LA

Ursula Rusch
Mo, 06.09., 19⁴⁵ - 21¹⁵ Uhr
Lage-Heiden, Grundschule
12x (24 UE), € 59,60

4520LE

Ursula Rusch
Di, 07.09., 18⁰⁰ - 19³⁰ Uhr
Leopoldshöhe, Heimathof 12, Raum 1
12x (24 UE), € 59,60

4521LE

Ursula Rusch
Di, 07.09., 19⁴⁵ - 21¹⁵ Uhr
Leopoldshöhe, Heimathof 12, Raum 1
12x (24 UE), € 59,60

4522LE

Ursula Rusch
Mi, 08.09., 09⁰⁰ - 10³⁰ Uhr
Leopoldshöhe, Heimathof 12, Raum 1
12x (24 UE), € 59,60

4523LE

Ursula Rusch
Mi, 08.09., 10⁴⁵ - 12⁴⁵ Uhr
Leopoldshöhe, Heimathof 12, Raum 1
12x (24 UE), € 59,60

Hatha-Yoga für die Wirbelsäule

Bewegungsarmut, falsche Haltung, besonders im Beruf, und Lebensweise führen zu Rückenbeschwerden und Wirbelsäulenschäden, die heute zu den am meisten verbreiteten Zivilisationskrankheiten gehören. Wir sollten deshalb rechtzeitig durch Übungen - spezielle Yogaübungen, Dehnen, Strecken und Entspannung - Rücken und Wirbelsäule kräftig und elastisch erhalten. Sind aber bereits Beschwerden da, wird es höchste Zeit, etwas dagegen zu tun.

4518LA

Horst Dobberthien
Di, 07.09., 18⁴⁵ - 20¹⁵ Uhr
Lage-Hörste, Haus des Gastes
12x (24 UE), € 59,60