



Hatha-Yoga für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Kurs / Workshop

Hatha-Yoga für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Dieser Vidya Hatha-Yoga Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger vermittelt neben dem Erlernen von Entspannungstechniken und Atemübungen einen Ablauf bewährter Körperstellungen (Asanas) und Aufwärmphasen (Sonnengrüße). Die Abfolge und Wiederholungen der Asanas, Entspannungstechniken und Atemübungen vermitteln eine nachhaltige Wirkung für den Alltag und tragen somit zur Stressreduktion und Entspannung bei.

"Vidya Hatha-Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen" ist ein zertifizierter Präventionskurs und wird als solcher von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Sabine Steingießer

Alter des Kindes

16 bis 18 Jahre, 18+ Jahre

Wann?

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie

Alte Landstraße 179
40489 Düsseldorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Kurstermine und Kursgebühr finden Sie auf unserer [Homepage](#).

Durchführende Organisation

Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie

Alte Landstraße 179c
40489 Düsseldorf

Name Kontaktperson

Angelika Pfenning

Telefon

0211.409 3784

Email

familienakademie@kaiserswerther-diakonie.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Kaiserswerther Diakonie

Alte Landstraße 179
40489 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Name Kontaktperson

Kaiserswerther Diakonie

Telefon

02114090

Email

info@kaiserswerther-diakonie.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)