

### **Yoga für dich und dein Baby**

**DD310118** - Usha Singh-Kren

Mütter oder Väter von Babys ab 3 Monaten und Kleinkinder bis 3 Jahren sind herzlich eingeladen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe bis zu 6 Personen statt.

Bitte bringen Sie für das Kind etwas zu trinken, eine Krabbeldecke und ggf. ein kleines Spielzeug mit. Der teilnehmende Elternteil sollte eine Wolldecke für sich selber mitbringen.

138 € bei mind. 6 Teilnehmern

30 Unterrichtsstunden (15 x)

mittwochs, 09.09.20-20.01.21

9.30-11.00 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

### **Yoga auf und am Stuhl**

**DD310120** – Susanne Franken

Sie möchten ausprobieren, ob Yoga Ihnen gut tut, üben aber nicht gerne auf dem Boden?!

Dann erfahren Sie hier, wie wunderbar man Yoga auf bzw. am Stuhl machen kann

Bringen Sie bitte mit: stilles Wasser, rutschfeste Socken, lockere Baumwollkleidung

135 € bei mind. 1 Teilnehmern

35 Unterrichtsstunden (21 x)

montags, 17.08.20-25.01.21

10.00-11.15 Uhr

Bensberg, ServiceResidenz Schloss Bensberg, Im Schlosspark 10

### **Yoga**

**DD310130** - Paloma Bullido

Bringen Sie bitte mit: bequeme Sportkleidung, warme Socken, ein großes und ein kleines Handtuch

72 € bei mind. 10 Teilnehmern

24 Unterrichtsstunden (12 x)

donnerstags, 10.09.20-17.12.20

19.00-20.30 Uhr

Frankenforst, Grundschule,

Taubenstraße 11-13

**Yin Yoga** ist ein passiver, sanfter Yoga-Stil, der wunderbar auf unser Faszienewebe einwirkt und so Verspannungen löst und regenerative Prozesse von Körper und Geist unterstützt. Unabhängig von Alter oder Fitnessgrad und frei von Leistungsdruck wird hier durch langes, passives Halten der Dehnungen ein neues Körpergefühl entwickelt und das Vertrauen in sich selbst gestärkt.

Meike Statkus

Bitte bringen Sie mit: bequeme, lockere

Kleidung und dicke Socken

### **DD310122**

65 € bei mind. 6 Teilnehmern

14 Unterrichtsstunden (7 x)

donnerstags, 10.09.20-05.11.20

16.15-17.45 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

### **DD310123**

75 € bei mind. 6 Teilnehmern

16 Unterrichtsstunden (8 x)

donnerstags, 12.11.20-14.01.21

16.15-17.45 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

### **ZENbo® trifft Yin Yoga**

Finden Sie Ihre innere Mitte! Genießen Sie einen wohltuenden Mix verschiedener Entspannungstechniken, die auf die sanften Bewegungen des passiven Yin Yogas treffen. In diesem Kurs geht es nicht so sehr um körperliche Leistung, sondern darum Körper und Geist wieder in Balance zu bringen.

Meike Statkus

Bringen Sie bitte mit: lockere und bequeme Kleidung

### **DD310127**

74 € bei mind. 6 Teilnehmern

14 Unterrichtsstunden (7 x)

donnerstags, 10.09.20-05.11.20

18.00-19.30 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

### **DD310128**

74 € bei mind. 6 Teilnehmern

16 Unterrichtsstunden (8 x)

donnerstags, 12.11.20-14.01.21

18.00-19.30 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

### Yoga für Männer. Dehnen unter Gleichgesinnten

**DD310133** - Usha Singh-Kren

Yoga ist für jeden Menschen gut - auch für Männer. Sie haben durch typische Sportarten wie Fußball oder Laufen oft verkürzte Sehnen. Dadurch entstehen häufig Probleme. Yoga ist ein hervorragendes Mittel, um die Muskeln und Sehnen zu strecken und dadurch mehr Beweglichkeit zu erzielen.

104 € bei mind. 10 Teilnehmern

30 Unterrichtsstunden (15 x)

mittwochs, 09.09.20-20.01.21

20.20-21.50 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

### Workshop: Yoga für den Rücken

**DD310136E** - Tanja Siegert.

20 € bei mind. 6 Teilnehmern

Samstag, 12.09.20

10.00-13.00 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

### Kundalini Yoga für den Alltag

**DD310147** - Beatrix Müller-Schaube

Bringen Sie bitte mit: eine warme Decke und etwas zu Trinken. Sitzkissen, Meditationsbänken und Stühle stehen zur Verfügung.

105 € bei mind. 6 Teilnehmern

26 Unterrichtsstunden (13 x)

freitags, 18.09.20-15.01.21

10.30-12.00 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

### Vom Sein im Wald - Waldbaden und Waldyoga

**DD310150E** - Andrea Wichterich

Das "Waldbaden" (japan. Shinrin Yoku) wird in Japan bereits seit Anfang der 1980er Jahre zur Prävention und Behandlung von Krankheiten empfohlen, und die heilende Wirkung von Aufhalten im Wald zunehmend universitär erforscht.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bringen Sie bitte mit: wetterfeste Kleidung, Trinkwasser, Proviant, Isomatte (Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn VHS-Matte benötigt wird.)

Treffpunkt: Parkplatz am Olpebach, Bosbach, 51789 Lindlar

26 € bei mind. 8 Teilnehmern

Sonntag, 13.09.20

14.00-17.45 Uhr

*Bitte anmelden bis 04.09.20*



**Volkshochschule  
Bergisch Gladbach**

Buchmühlenstraße 12  
51465 Bergisch Gladbach  
[www.vhs-gl.de](http://www.vhs-gl.de)



# Yoga

VHS macht gesünder!



**Volkshochschule  
Bergisch Gladbach**