

Yoga (Hatha-Yoga) 2024

Samstag 20. Jänner 2024 ab 13:30 Uhr

- Ort:** Voraussichtlich 1120 Wien, VHS Meidling, Längenfeldgasse 13-15, Turnsaal/Gymnastikraum 2
Bitte auf www.vdloe.at kurz vor der Veranstaltung prüfen!
- Programm:** 12:30 Uhr: Eintreffen/Registrierung
1. Einheit: 12:45 – 14:00 Uhr: Yoga „Stehhaltungen“ für Anfänger/innen / leicht Fortgeschrittene
2. Einheit: 14:10 – 15:25 Uhr: Yoga mit Hilfsmittel für Anfänger/innen / leicht Fortgeschrittene
3. Einheit: 15:35 – 16:50 Uhr: Yoga Asanas am Boden/an der Wand für Anfänger/innen / leicht Fortgeschrittene
- Ziel:** Kennenlernen/Wiederholen von Hatha-Yoga-Asanas mit und ohne Hilfsmittel (Bälle, Gurt, Thera-band®, Scheiben etc.) inkl. Einbeziehung der Spiraldynamik®.
Ziel jeder Einheit ist es, die Übungen an den entsprechenden Zielgruppen (z. B. Sekundarstufe I/ Sekundarstufe II - Progressionen/Regressionen der Übungen) und an das Trainingsniveau anzupassen. Die Einheiten werden teilweise mit Musik durchgeführt.
- Teilnehmerkreis:** Lehrer/innen (Sekundarstufe I+II) und Gäste
- Kurskosten:** Lehrer/innen: € 35,- // Gäste: € 50,-
Der begünstigte Tarif kann nur für VDLÖ-Mitglieder/PH-Teilnehmer/innen, die an der KPH immatrikuliert sind, gewährt werden!
- Anmeldung:** **schriftlich mit Anmeldeformular bis 10. Jänner 2024 an:**
Mag. Gerhard Neumann, E-Mail: gerdneumann@yahoo.com oder online unter www.vdloe.at
Die Anmeldung ist definitiv nach Verständigung durch den VDLÖ und anschließender Einzahlung der Anzahlung bzw. des Kursbeitrages.
- Kursleitung/Auskunft:** Mag. Petra Ried, E-Mail: p.ried@gmx.at
- Kurslehrerin:** Mag. Petra Ried
- Haftung:** Der VDLÖ lehnt jede Haftung für Personen- und/oder Sachschäden sowohl den Teilnehmer(inne)n als auch Dritten gegenüber ab. Es wird ein persönlicher Versicherungsschutz empfohlen!

ANMELDEFORMULAR „YOGA 2024“

Name: _____ Vers.Nr.: _____/_____

Privatadresse: _____ E-Mail: _____

Schule: _____ Telefon (privat): _____

Begleitperson: _____ Vers.Nr.: _____/_____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Das Anmeldeformular mailen Sie bitte bis **10.01.2024** an: Mag. G. Neumann (E-Mail: gerdneumann@yahoo.com)