

## **Hatha Yoga**

### **für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Sie lernen verschiedene Körperhaltungen kennen, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Wir gehen in durchdachten und gut zu bewältigenden Schritten vor. Durch das achtsame Üben in Verbindung von Körper, Atem und Geist entwickeln Sie eine gute Selbstwahrnehmung und kommen in eine entspannte Ruhe.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte und Decke, evtl. Meditationskissen oder Hocker sowie bequeme Kleidung und dicke Socken

#### **NH30111**

9 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

18:30-20:00 Uhr

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

**Gebühr inkl. Raummiete**

#### **NH30112**

5 mal mittwochs, ab Mi, 25.06.25

18:30-20:00 Uhr

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 47,00 €, Mitglieder: 43,00 €

**Gebühr inkl. Raummiete**

## **Yin Yoga**

**Yin Yoga ist der Gegenpart zum kraftvollen und dynamischen Intensive Yoga . Der Fokus liegt auf der vollständigen muskulären Entspannung und auf dem zur Ruhe kommen des Geistes. Im Yin Yoga lassen wir den Stress und die Hektik des Alltags hinter uns und nehmen uns Zeit durch das Verweilen in den einzelnen Haltungen (Asanas) in die völlige Hatha Yoga**

### **für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Sie lernen verschiedene Körperhaltungen kennen, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Wir gehen in durchdachten und gut zu bewältigenden Schritten vor. Durch das achtsame Üben in Verbindung von Körper, Atem und Geist entwickeln Sie eine gute Selbstwahrnehmung und kommen in eine entspannte Ruhe.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte und Decke, evtl. Meditationskissen oder Hocker sowie bequeme Kleidung und dicke Socken

#### **NH30111**

9 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

18:30-20:00 Uhr

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

**Gebühr inkl. Raummiete**

#### **NH30112**

5 mal mittwochs, ab Mi, 25.06.25

18:30-20:00 Uhr

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 47,00 €, Mitglieder: 43,00 €

### **Gebühr inkl. Raummiete**

Entspannung zu kommen. Die Haltungen sind leicht erlernbar, bedürfen keinerlei Vorkenntnissen und können auch mit körperlichen Einschränkungen problemlos praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Warme Unterlage ( Yogamatte), stabiles dickes Kissen, eine warme Decke und Socken

#### **NH30113: Kleingruppe**

12 mal mittwochs, ab Mi, 12.02.25

09:00-10:30 Uhr

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Kleingruppe

Leitung: Irene Welte

Gebühr: 99,00 €, Mitglieder: 94,00 €

#### **Gebühr inkl. Raummiete**

### **Yogilates meets Mobility**

Yogilates ist eine Kombination von Übungen aus Yoga und Pilates. Durch einen Wechsel von Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation ist es eine schöne Bereicherung für alle. Durch zusätzliche Mobility-Übungen wird die Beweglichkeit verbessert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

#### **NH30209**

10 mal donnerstags, ab Do, 23.01.25

18:00-19:00 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

### **Pilates**

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration. Weitere erwünschte Wirkungen bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

#### **NH30210**

15 mal dienstags, ab Di, 11.03.25

18:15-19:15 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1

Leitung: Sandra Triendl

Gebühr: 62,00 €, Mitglieder: 57,00 €

#### **Gebühr inkl. Raummiete**

### **Functional Fitness**

Vielseitiges Training für Kraft und Ausdauer mit dem eigenen Körpergewicht. Perfekt für unser Herz-Kreislauf-System sowie zur Stabilisierung. Außerdem fördert es die Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und -schuhe

#### **NH30222**

10 mal donnerstags, ab Do, 23.01.25

19:00-20:00 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

## Kursprogramm VHS 2025

Anmeldungen und Info's unter [neuhausen@vhs-tuttlingen.de](mailto:neuhausen@vhs-tuttlingen.de) oder während den Öffnungszeiten der Bücherei unter 07467-910020.

Öffnungszeiten der Bücherei:

Montag geschlossen

Dienstag 15:00 – 18:00 Uhr

Mittwoch 10:00 – 11:30 Uhr

Donnerstag und Freitag 17:00 – 19:00 Uhr