



<https://biz.li/30uj>

# YOGA UND PILATES IN BURGWEDEL

Veröffentlicht am 15.01.2024 um 13:18 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

vhs Hannover Land startet mit neuen

Gesundheitskursen ins Jahr 2024 In der VHS-Geschäftsstelle im Amtshof in Burgwedel wird es im neuen Jahr sportlich. Die beliebte Kursleiterin Sylvia Behrens bietet neue Yoga und Pilateskurse über die vhs Hannover Land an.

## Yoga-Flow

Mit Yoga geht man auf eine Reise, um sich selbst zu entdecken. Die Asanas (Körperhaltungen) laufen in einer kleinen Folge sanft hintereinander ab. Ziel ist es, durch die Bewegung zur Ruhe, aus der Anspannung in die Entspannung und aus dem Kopf in den Körper zu kommen. Den Atem spüren, den Herzschlag beruhigen, den Alltag und den Stress mal vergessen, Kraft schöpfen und mal ganz bei sich selbst sein. Der Kurs mit der Nummer 241GY0101 läuft ab dem 7. Februar sechsmal mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle im Amtshof in Burgwedel.

## (Wieder-)Einstieg in Pilates

Die Pilates-Methode ist ein einzigartiges Trainingssystem aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Besonderer Wert wird auf die Stärkung der Körpermitte gelegt, das Powerhouse. Dieses sanfte und doch effiziente Training stärkt den Körper und den Geist. Am Montag, 26. Februar, beginnt ein neuer Vormittagskurs in Burgwedel, der bis Ende April jeweils von 9:45 bis 10:45 Uhr stattfindet (Kurs-Nr. 241GP0211). Die Dozentin Sylvia Behrens freut sich auf viele neue Teilnehmer.

## Beckenboden-Workshop

Janine Marx bietet am Samstag, 17. Februar, von 14 bis 17 Uhr einen Workshop zum Beckenboden-Training an. Dieser Workshop mit der Kurs-Nr. 241GF1101 ist für jeden in jeder Lebenssituation geeignet und ermöglicht Interessierten, das Training einmal auszuprobieren, bevor sie sich für einen länger dauernden Kurs anmelden.

## Das neue Kursmagazin "vhs kompakt 1/2024"

Das neue Kursmagazin "vhs kompakt 1/2024" ist an zahlreichen Auslageorten in Burgwedel erhältlich. So können Interessierte sich ihr persönliches Kursheft direkt beim Einkaufen mitnehmen. Zudem ist es ab sofort auch in allen Geschäftsstellen der vhs Hannover Land erhältlich. Alle Kurse können direkt auf der Website [www.vhs-hannover-land.de](http://www.vhs-hannover-land.de) gebucht werden. Anmeldungen sind zudem persönlich in den Geschäftsstellen, telefonisch unter 05032/90144-22 oder per Mail an [info@vhs-hannover-land.de](mailto:info@vhs-hannover-land.de) möglich.