

Kursübersicht für Präsenzkurse in der Mannheimer Abendakademie

Kurs	Beginn	Ende	Kursleitung	Kursausschreibung
Hatha Yoga für Senior*innen PRÄSENZKURS Raum 605 im 6. OG	15:15	15:45	Debbie Marley	Yoga ist keine Frage des Alters! Vielmehr verbessert diese ganzheitliche Übungsform die Beweglichkeit unseres Körpers und kann vorbeugend bei Gelenkerkrankungen und Herz-Kreislauf-Problemen die körperliche und seelische Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten. Die Übungen entspannen nachhaltig und fördern Konzentration und geistige Fitness.
Gesundheitsübungen zur Entspannung PRÄSENZKURS Raum 605 im 6. OG	16:00	16:30	Debbie Marley	Die Übungen, vornehmlich aus Yoga, Tai Chi Chuan und Qigong ordern Ihre Beweglichkeit, stabilisieren Kreislauf und Körperhaltung und entspannen nachhaltig.
Übungen aus der Yogatradition in einem neuen Bewusstsein PRÄSENZKURS Raum 604 im 6. OG	16:00	16:30	Anita Sauer-Cukaj	In diesem Yoga steht das seelische Erleben und die seelische Entwicklung des Menschen im Vordergrund. Die einzelnen Übungen haben ihre ganz spezifischen Inhalte, die sich durch die bewusste Auseinandersetzung damit in der praktischen Ausführung ausdrücken. Durch wiederholtes Üben, das aber nicht aus der Gewohnheit heraus geschieht oder ein passives Nachahmen spiegelt, sondern immer wieder neu gestaltet wird, erfährt der Übende sich als bewusst schaffend und kreativ. Über den Gedanken arbeitet er empfindend am Körper, der zunehmend geschmeidiger und dynamischer wird, da er nicht mehr dominieren muss. Das Erleben, dass der Mensch selbst gestalten kann, ist übertragbar auf das persönliche und das soziale Leben.

Swing Pilates PRÄSENZKURS Raum 415 im 4. OG max. 3 Teilnehmende!	16:00	16:30	Stefan Weber	Bringen Sie neuen Schwung in Ihr Training! Mit Hilfe der an der Decke montierten Schlaufen und Tüchern, sogenannter Swings, können die Pilatesübungen teilweise vereinfacht und beinahe schwerelos durchgeführt, teilweise um eine zusätzliche Herausforderung bereichert werden. In jeglicher Hinsicht ein Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Hervorragend geeignet für Alle, die beim Swing-Yoga den akrobatischen Teil nicht schätzen, oder sich (noch) nicht zutrauen, da man bei Swing-Pilates meist Bodenkontakt behält und keine Umkehrstellungen einnimmt. Bei eingeschränkter Bewegungsfreiheit der Schultergelenke ist Swing Pilates nicht geeignet.
Sanftes Yoga nach der Arbeit PRÄSENZKURS Raum 605 im 6. OG	16:45	17:15	Debbie Marley	Spezielle Übungsabfolgen aus dem Hatha Yoga stärken, dehnen und entspannen die Muskulatur, vertiefen die Atmung und verbessern die Körperhaltung.
Yoga mit Pranayama und Meditation PRÄSENZKURS Raum 604 im 6. OG	16:45	17:15	Gabriele Kali Litwischuh	Wir praktizieren harmonisierende und stimulierende Yogaübungen, stabilisieren die Wirbelsäule und gehen aus dem Drehsitz heraus in eine kühlende Kurzmeditation über.

Swing Yoga PRÄSENZKURS Raum 415 im 4. OG max. 3 Teilnehmende!	16:45	17.15	Stefan Weber	Swing Yoga - ein ganzheitliches Training, das neben Yogaübungen auch Techniken aus Pilates und Gymnastik integriert. Yoga Swings sind Tücher, die wie eine Hängematte aufgehängt werden. Sie werden in der Höhe verstellbar und etwas über schulterbreit aufgehängt. Zusätzlich befinden sich auf beiden Seiten drei verschieden lange Griffschlaufen. Dadurch sind sie in allen Richtungen frei beweglich. Mit den Swings trainieren Sie scheinbar schwerelos Gleichgewicht und Balance, aber auch Beweglichkeit und Kraft. Mit Rücksicht auf Ihre Gesundheit beraten Sie bei Bluthochdruck, Übergewicht und anderen Erkrankungen bitte mit Ihrem Arzt, da auch Umkehrhaltungen eingenommen werden. Auch bei eingeschränkter Bewegungsfreiheit der Schultergelenke ist Swing Yoga nicht geeignet.
Hatha Yoga PRÄSENZKURS Raum 605 im 6. OG	17:30	18:00	Debbie Marley	Beim Hatha Yoga stehen körperliche Übungen nach alter indischer Tradition, beruhend auf Wissen über anatomische Zusammenhänge, im rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung, Dehnung, Pressung und positiver Bewusstseinslenkung im Vordergrund.
Fitnessyoga PRÄSENZKURS Raum 604 im 6. OG	17:30	18:00	Stefan Weber	Übungsziele: Yoga für Fitness strafft und tonisiert den ganzen Körper, erhöht die Flexibilität und stärkt die Körpermitte. Dieser Kurs kombiniert Yogastellungen, fokussierte Atmung und traditionelles Fitnesstraining. Das Resultat ist ein ganzheitliches Körper-Workout.