

Yoga für Alle

Kursnummer	26L235324
Beginn	Mittwoch, 21.01.2026, 10:15 - 11:45 Uhr
Dauer	20 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
Dozent	Esther Latuszek
Kursentgelt	200,00 €

HATHA YOGA

Haltungen üben, deinen Körper spüren.

Geeignet für Jede und Jeden. Vorkenntnisse oder Yoga-Erfahrung sind nicht erforderlich.

Lerne mit diesem klassischen Yoga-Stil deinen Körper besser kennen und erlerne und übe die grundlegenden Haltungen des Hatha-Yoga. Die Körperübungen (Asanas) im Rhythmus des Atems lösen Verspannungen, kräftigen sanft den Körper und fördern das Wohlbefinden.

- Verbessere mit dem Üben der Asanas deine Körperhaltung und dein Wohlbefinden.
- Übe deinen Atem bewusst zu führen und zu regulieren.
- Erlerne Techniken, um zu entspannen & zu meditieren.

Ob du dich fit, unfit, gedeckt oder ungedeckt fühlst und ob du jünger oder älter bist: Erweitere von deinem aktuellen Stand aus deinen Grenzen. Ich unterstütze dich dabei.

Bitte bringe bequeme Kleidung (Zwiebellook), warme Socken und etwas zu Trinken mit. Es ist empfehlenswert, ca. 2 Stunden vor Unterricht nichts oder zumindest nichts Schweres zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.01.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
28.01.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
04.02.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
11.02.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
18.02.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
25.02.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
04.03.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
11.03.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
18.03.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
25.03.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
15.04.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
22.04.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
29.04.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
06.05.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
13.05.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
20.05.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
27.05.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

03.06.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
10.06.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
17.06.2026	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)

Yoga für Alle

Kursnummer	26L235324
Beginn	Mittwoch, 21.01.2026, 10:15 - 11:45 Uhr
Dauer	20 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
Dozent	Esther Latuszek
Kursentgelt	200,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)