

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 klassischem 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, gedehnt oder ungedehnt fühlst und ob du jünger oder älter bist: Erweitere von deinem aktuellen Stand aus deine 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](#)