

Yoga für Alle - Yoga und Entspannung

Kursnummer 26L235331

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Noelle Kuhlmeier

Kursentgelt 130,00 €

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und stärken Sie Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. Es erwartet Sie ein sanftes Yoga Programm mit einem Wechsel aus mobilisierenden und leichten Dehnübungen, Atemübungen, Konzentration, Meditation und Sequenzen aus der Tiefenentspannung, wie Klangreisen und Soundbath.

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Yogamatten sind vor Ort, nur gerne eine Trinkflasche mitbringen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

08.09.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

15.09.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

22.09.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

29.09.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

06.10.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

13.10.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

03.11.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

10.11.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

17.11.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

24.11.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

01.12.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

08.12.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

15.12.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)