

# Yoga für Alle

Kursnummer 26L235333

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 20:15 - 21:45 Uhr

Dauer 21 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Eva Nouzovska

Kursentgelt 210,00 €

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung, die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzend.

Yoga-Erfahrungen (mindestens zwei Semester) sind für die Teilnahme erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

20.01.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

27.01.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

03.02.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

10.02.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

18.02.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

03.03.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

10.03.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

17.03.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

24.03.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

14.04.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

21.04.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

28.04.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

05.05.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

12.05.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

19.05.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

02.06.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

09.06.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

16.06.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

30.06.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

07.07.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

14.07.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)