

Yoga für Alle

Kursnummer 26L235334

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 20:15 - 21:45 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Eva Nouzovska

Kursentgelt 130,00 €

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

08.09.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

15.09.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

22.09.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

29.09.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

06.10.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

13.10.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

03.11.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

10.11.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

17.11.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

24.11.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

01.12.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

08.12.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

15.12.2026 20:15 - 21:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)