

Yoga für Einsteigende

Kursnummer 26L235390

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Barbara Buggisch

Kursentgelt 130,00 €

Jede(r) kann Yoga üben, der/die atmen kann. Denn es geht beim Yoga darum, verschiedene Atem- und Meditationstechniken mit körperlichen Übungen - den sog. Asanas – zu verbinden. Um Stress abzubauen, mehr Energie zu haben und um in Einklang mit sich selbst zu kommen.

Wir praktizieren in diesem Kurs Yogaübungen, die für Anfänger/-innen geeignet sind – egal in welchem Alter. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll), gegebenenfalls warme Socken, eine Decke und falls vorhanden ein Sitzkissen mit.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

09.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

16.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

23.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

30.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

07.10.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

14.10.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

04.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

11.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

18.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

25.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

02.12.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

09.12.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

16.12.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)