

Yoga für Alle in den Sommerferien

Kursnummer 26N235349

Beginn Montag, 20.07.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 70,00 €

Yoga trägt zum Wohlbefinden des Menschen bei, sorgt für Beweglichkeit und dient der Gesundheit des Übenden. In diesem Kurs wollen wir die Grundhaltungen des Yoga erlernen. Verbunden mit kleinen Übungen zur Vorbereitung und zum Ausgleich, lassen Sie die Energien fließen. Atemübungen mit meditativem Nachspüren, entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss jeder Yogastunde erfolgt eine längere Entspannungsphase.

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

20.07.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

27.07.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

03.08.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

10.08.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

17.08.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

24.08.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

31.08.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

[zur Kursdetail-Seite](#)