Yoga für Alle

Kursnummer 26N235356

Beginn Montag, 07.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 130,00 €

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
07.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
14.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
21.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
28.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
05.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
12.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
02.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
09.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
16.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
23.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
30.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
07.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
14.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite