Yoga für Alle

Kursnummer 26N235360

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 130,00 €

Die Grundhaltungen des Yoga werden nach klassischen Vorgaben erweitert und variiert. Anregend wirken die Yogaübungen auf unsere Chakren. Sie lassen die körpereigenen Energien fließen, tragen zu mehr Wohlbefinden und zu Gesundheit bei. Atemübungen bereiten auf die Meditation vor. Sie entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss der Yogastunde erfolgt eine Phase tiefer Entspannung.

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
10.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
17.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
24.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
01.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
08.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
15.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
05.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
12.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
19.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
26.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
03.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
10.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
17.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite