Plus Size Yogakurs für Curvy Frauen

Kursnummer 26N235361

Beginn Donnerstag, 01.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Angelina Kierspel

Kursentgelt 100,00 €

Dieser Yogakurs richtet sich speziell an curvy Frauen, die sich einen geschützten Raum ohne Druck und Leistungsanspruch wünschen. Hier steht nicht der Vergleich mit anderen im Mittelpunkt, sondern dein eigenes Wohlbefinden.

Die Übungen (Asanas) sind bewusst so gestaltet, dass sie für jeden Körper zugänglich sind und individuell angepasst werden können. Der Kurs ist auf die Bedürfnisse von kurvigen Körpern abgestimmt und unterstützt dich dabei, dich sicher und wohl in den Bewegungen zu fühlen.

Im Fokus stehen Entschleunigung, sanfte Bewegung und tiefe Entspannung. Du hast die Möglichkeit, den Alltag hinter dir zu lassen, zur Ruhe zu kommen und eine liebevolle Verbindung zu deinem Körper aufzubauen.

Ganz ohne Leistungszwang, dafür mit viel Achtsamkeit, Selbstakzeptanz und Raum für dich.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
08.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
15.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
05.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
12.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
19.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
26.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
03.12.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
10.12.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
17.12.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite