Yoga - Grundstufe

Kursnummer 26N235386

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 16:45 - 18:15 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Dagmar Weiß

Kursentgelt 120,00 €

Ob Anfänger oder bereits praktizierender Yogi - hier bekommen Alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm.
Der Yogastil der Dozentin: Klassischer, ausgewogener Hatha-Yoga für Anfänger und leicht Geübte. Neben Atem- und Entspannungsübungen werden die Grundstellungen der Asanas (Körperübungen) im Stil von Sivananda erlernt und praktiziert.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll), gegebenenfalls warme Socken und eventuell eine Decke mit; es ist empfehlenswert, zirka 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.09.2026	16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
16.09.2026	16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
23.09.2026	16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
30.09.2026	16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
07.10.2026	16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
14.10.2026	16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
04.11.2026	16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
11.11.2026	16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
18.11.2026	16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
25.11.2026	16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
02.12.2026	16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
09.12.2026	16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite