Yoga Aufbaustufe

Kursnummer 26N235394

Beginn Freitag, 11.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Carola Muth

Kursentgelt 130,00 €

Für Teilnehmende mit mindestens einen Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.Der Yogastil der Dozentin: Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.

In allen Kursen aus dem Bereich Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt des körperlichen Wohlbefindens und zur Verbesserung der Beweglichkeit vermittelt sowie praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
18.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
25.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
02.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
09.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
16.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
06.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
13.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
20.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
27.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
04.12.2026	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
11.12.2026	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
18.12.2026	09:00 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite