# Yoga & Pilates

Kursnummer 26N235395

Beginn Montag, 07.09.2026, 20:00 - 21:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 87,00 €

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 Entspannunng.

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 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 14.09.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 21.09.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 28.09.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 05.10.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 12.10.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 02.11.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 09.11.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 16.11.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 23.11.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 30.11.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 07.12.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 14.12.2026 | 20:00 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |

zur Kursdetail-Seite