# Yoga Basics

Kursnummer 26P2353710

Beginn Montag, 30.11.2026, 17:00 - 18:15 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

Dozent Stefanie Fiala

Kursentgelt 25,00 €

In diesem Kurs gehen wir mit Leichtigkeit und Neugier in eine unkomplizierte Yogapraxis. Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r, du bist herzlich Willkommen dir hier das zu nehmen, was du brauchst. Dich aufzuladen und vielleicht auch hier und da neu zu entdecken. Wenn die Bewegungen simpel sind, bleibt viel Raum für die Entdeckung im Kleinen.
Wir werden verschiedene Variationen des Sonnengrußes zum aufwärmen durchfließen. Danach folgt eine Mischung aus statischerem Hatha Yoga und dynamischerem Vinyasa Yoga (Flow). Wir werden uns auch immer wieder abwechselnd von passender Musik begleiten lassen oder ganz bewusst in die Stille gehen. Dann fehlt neben dem bewussten Atem noch die Schlussentspannung, das Shavasana, in dem du alles erlebte verarbeiten und zur Ruhe kommen kannst.
An Equipment ist alles vorhanden, du brauchst lediglich bequeme Klamotten und etwas zu trinken einzupacken. Dann sehen wir uns auf der Matte! Ich freue mich auf dich!

## Kurstermine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 30.11.2026 | 17:00 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |
| 07.12.2026 | 17:00 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |
| 14.12.2026 | 17:00 - 18:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |

zur Kursdetail-Seite