Yoga für Alle

Kursnummer 26P235376

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 17:45 - 19:15 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

Dozent Gabriele von Pikarski-Trenz

Kursentgelt 130,00 €

Hatha-Yoga: mit Atemübungen, einfachen Bewegungsabläufen, Körperhaltungen, Entspannung und Meditation bringen wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder in Einklang und vitalisieren damit unsere Lebensenergie.

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.09.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
15.09.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
22.09.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
29.09.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
06.10.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
13.10.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
03.11.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
10.11.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
17.11.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
24.11.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
01.12.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
08.12.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
15.12.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

zur Kursdetail-Seite