

Yoga Aufbaustufe

Kursnummer 26P235394

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Dauer 20 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

Dozent Gabriele von Pikarski-Trenz

Kursentgelt 200,00 €

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, zirka 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

20.01.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

27.01.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

10.02.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

24.02.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

03.03.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

10.03.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

17.03.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

14.04.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

21.04.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

28.04.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

05.05.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

12.05.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

19.05.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

02.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

09.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

16.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

23.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

30.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

07.07.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

14.07.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

[zur Kursdetail-Seite](#)