# Yoga Aufbaustufe

Kursnummer 26P235395

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 19:30 - 21:00 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, zirka 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

## Kurstermine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 08.09.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |
| 15.09.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |
| 22.09.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |
| 29.09.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |
| 06.10.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |
| 13.10.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |
| 03.11.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |
| 10.11.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |
| 17.11.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |
| 24.11.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |
| 01.12.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |
| 08.12.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |
| 15.12.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117 |

zur Kursdetail-Seite