

Älter und aktiv: Yoga zum Wohlfühlen

Kursnummer 26Z235306

Beginn Montag, 07.09.2026, 12:30 - 13:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Dr. Harald Bortz

Kursentgelt 87,00 €

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die einfach zu erlernen sind und leicht in den Alltag zu integrieren sind. Sie lernen klassische Yogahaltungen kennen, die durch ausgewählte Atemtechniken ergänzt werden. Diese Kombination führt zu mehr Energie, gleichzeitig aber auch zu mehr Ausgeglichenheit und Entspannung. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Der Kurs ist für alle, insbesondere auch für Senior*innen, geeignet, die neu oder wieder mit Yoga beginnen wollen. Auf individuelle Wünsche oder Bedürfnisse wird gerne eingegangen.

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

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

07.09.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

14.09.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

21.09.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

28.09.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

05.10.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

12.10.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.11.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.11.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

16.11.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

23.11.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

30.11.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

07.12.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

14.12.2026 12:30 - 13:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)