

Yoga für Alle

Kursnummer 26Z235310

Beginn Montag, 19.01.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Ann-Katrin Klabe

Kursentgelt 230,00 €

Yoga für alle - In diesem Yogakurs erhalten alle Bereiche des Körpers, Aufmerksamkeit. Wir bewegen unseren gesamten Körper mit mobilisierenden und sanften Yogabewegungen durch. Yoga kann dir z.B. dabei helfen, dich wieder mehr mit deinem Körper zu verbinden, deine Flexibilität zu verbessern und dein Körper zu stärken sowie zu kräftigen. Durch Atemtechniken und Meditationen erlernen die Teilnehmenden zu entspannen und Stress zu reduzieren. Abgerundet wird die Stunde mit einer Endentspannung in Form einer Tiefenentspannung bzw. eines Bodyscan.

Es braucht keinerlei Vorkenntnisse und ist somit für alle Menschen geeignet.

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

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

19.01.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

26.01.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.02.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

09.02.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.02.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.03.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

09.03.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

16.03.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.03.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

30.03.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

13.04.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

20.04.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

27.04.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

04.05.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

11.05.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

18.05.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

01.06.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

08.06.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

15.06.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

22.06.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

29.06.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

06.07.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

13.07.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505
