

Yoga für Alle

Kursnummer 26Z235311

Beginn Montag, 19.01.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Gerlinde Riese

Kursentgelt 220,00 €

Dynamische und statische Yoga-Übungen, die den gesamten Körper ansprechen. Zusätzliche Schwerpunkte wie beispielsweise Nacken, Schultern und Rücken. Dehnen von Faszien, Atemübungen, Entspannung.

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester praktischen Yoga-Erfahrungen!

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

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

19.01.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

26.01.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.02.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

09.02.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.02.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.03.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

09.03.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

16.03.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.03.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

13.04.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

20.04.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

27.04.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

04.05.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

11.05.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

18.05.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

01.06.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

08.06.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

15.06.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

22.06.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

29.06.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

06.07.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

13.07.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)