

Yoga für Alle

Kursnummer 26Z235312

Beginn Dienstag, 10.02.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

Dauer 15 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Elfi Riesen

Kursentgelt 150,00 €

Ob Anfänger oder bereits praktizierender Yogi - hier bekommen Alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm.

Zum Yoga-Stil: Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.

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

10.02.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

24.02.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

03.03.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

10.03.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

14.04.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

21.04.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

28.04.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

05.05.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

12.05.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

19.05.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.06.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

09.06.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

16.06.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.06.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

30.06.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)