

Yoga für Alle

Kursnummer 26Z235313

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Cordula Wolff

Kursentgelt 220,00 €

Ein gemischtes Yoga-Programm. Für alle, die Yoga kennen und lieben lernen möchten, und dabei Körper und Geist besser verstehen wollen. Eine Mischung aus fließenden Übungsfolgen und ruhigen Elementen. Dynamik und Entspannung, Kraft, Flexibilität und Elastizität. Immer im Einklang mit der Atmung und angepasst an die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten.

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse.

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

20.01.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

27.01.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

03.02.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

10.02.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

24.02.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

03.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

10.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

17.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

24.03.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

14.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

21.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

28.04.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

05.05.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

12.05.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

19.05.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

09.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

16.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

30.06.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

07.07.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

14.07.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)