

Yoga für Alle

Kursnummer 26Z235318

Beginn Donnerstag, 19.02.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Elfi Riesen

Kursentgelt 130,00 €

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

19.02.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

26.02.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

05.03.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

16.04.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.04.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

30.04.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

07.05.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

21.05.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

28.05.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

11.06.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

18.06.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

25.06.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.07.2026 16:30 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)