Yoga für Alle

Kursnummer 26Z235322

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Elfi Riesen

Kursentgelt 100,00 €

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
10.09.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
17.09.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.10.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.10.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
05.11.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
12.11.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
19.11.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
26.11.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
03.12.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
10.12.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite