

Yoga für Alle

Auch für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger

Kursnummer 26Z235324

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 13 Termine

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Cordula Wolff

Kursentgelt 130,00 €

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

10.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

17.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

24.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

01.10.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

08.10.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

15.10.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

05.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

12.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

19.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

26.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

03.12.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

10.12.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

17.12.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)