

Yoga für Alle

Kursnummer 26Z235325

Beginn Montag, 07.09.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Gerlinde Riese

Kursentgelt 130,00 €

Dynamische und statische Yoga-Übungen, die den gesamten Körper ansprechen. Zusätzliche Schwerpunkte wie beispielsweise Nacken, Schultern und Rücken. Dehnen von Faszien, Atemübungen, Entspannung.

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester praktischen Yoga-Erfahrungen!

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

07.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

14.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

21.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

28.09.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

05.10.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

12.10.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

09.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

16.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

30.11.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

07.12.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

14.12.2026 20:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)