

Ein yogischer Umgang mit den Herausforderungen des Lebens

Kursnummer 26Z235337

Beginn Samstag, 13.06.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Noelle Kuhlmei

Kursentgelt 40,00 €

Hier geht es um die Frage, wie Sie eine gesündere Lebensführung etablieren können, um den Ansturm von Leid und Zweifel mehr gewappnet zu sein. Denn nicht nur auf den Körper, auch auf die Psyche und den Geist, können Sie durch Yoga förderlich einwirken, um proaktiv und handlungsfähig zu bleiben. Neben den philosophischen Einheiten erwarten Sie Konzentrations- und Atemübungen, Hatha Yoga und natürlich Savasana, die Entspannung am Ende, begleitet von einer Klangschale und Koshi.

Für Anfänger und Fortgeschrittene, Yogamatten sind vor Ort.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

13.06.2026 10:00 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

14.06.2026 10:00 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)