

# Die Kraft des Jetzt - Yoga Philosophie und Techniken für mehr Authentizität

Kursnummer 26Z235338

---

Beginn Mittwoch, 22.07.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

---

Dauer 2 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

---

Dozent Noelle Kuhlmeier

---

Kursentgelt 40,00 €

---

Im Jetzt - Ganz - Sein

Eine Kombination aus Yogapraxis, Philosophie und spielerischer Selbsterforschung führt Sie ins Hier und Jetzt. Mit Bewegung, Spiel und Entspannung öffnen wir uns in Leichtigkeit für Gefühle und Ausdrucksformen, jenseits von richtig oder falsch. Wie ist es, sich mit allen Facetten anzunehmen - hell und dunkel, ruhig und lebendig? Alles was sich zeigt ist willkommen, auch das Unperfekte. So kann ein tiefer Kontakt zu sich selbst und der inneren Freiheit entstehen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, Yogamatten sind vor Ort. Bitte in gemütlicher Kleidung kommen.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

22.07.2026 18:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

29.07.2026 18:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

[zur Kursdetail-Seite](#)