

Yoga Techniken für mehr Gelassenheit und zur Stressreduktion im Alltag

Kursnummer 26Z235339

Beginn Samstag, 12.12.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Noelle Kuhlmeier

Kursentgelt 40,00 €

In einer immer schneller werdenden Zeit ist es sehr wichtig sich mental entspannen zu können und den Geist zu beruhigen. In diesem Workshop erlernen Sie Techniken, um sich besser zu fokussieren und dem Gedankenkaroussel Einhalt zu gebieten, durch Atemtechniken, Konzentration und Meditation. Die Übungen sind einfach und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Dazu erwartet Sie ein abwechslungsreiches Hatha Yoga Programm mit ruhigen und energetisierenden Übungen. Die Asanas kräftigen und dehnen Ihren Körper, wirken ganzheitlich und beruhigen Ihren Geist. Eine tiefe Endentspannung rundet das Programm ab.

Für Anfänger und Fortgeschrittene, Yogamatten sind vor Ort.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

12.12.2026 10:00 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

13.12.2026 10:00 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)