

Yoga für Alle

Kursnummer 26Z235355

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505

Dozent Noelle Kuhlmeij

Kursentgelt 220,00 €

Sie erwartet ein abwechslungsreiches Hatha Yoga Programm mit ruhigen und energetisierenden Übungen. Die Asanas kräftigen und dehnen Ihren Körper, wirken ganzheitlich und beruhigen Ihren Geist. Theorie und Praxis helfen Ihnen, auch in Ihrem Alltag positiv auf Ihr Leben Einfluss zu nehmen. Mit Asanas, Konzentration, Meditation, Pranayama und Theorie wollen wir nicht nur eine gesunde Körperhaltung erreichen, sondern uns auch psychisch stärken.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

21.01.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

28.01.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

04.02.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

18.02.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

25.02.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

04.03.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

11.03.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

18.03.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

25.03.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

22.04.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

29.04.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

06.05.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

13.05.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

20.05.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

27.05.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

03.06.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

10.06.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

17.06.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

24.06.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

01.07.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

08.07.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

15.07.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)

Yoga für Alle

Kursnummer 26Z235355

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505

Dozent Noelle Kuhlmeij

Kursentgelt 220,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)