

# 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 Kuhlmei

---

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](#)