

Yoga für Alle

Kursnummer 26Z235356

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Noelle Kuhlmei

Kursentgelt 130,00 €

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.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

09.09.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

16.09.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.09.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

30.09.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

07.10.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

14.10.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

04.11.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

11.11.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

18.11.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

25.11.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.12.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

09.12.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

16.12.2026 17:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)