

Yoga Flow & Musik

Kursnummer 26Z235373

Beginn Montag, 31.08.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Stefanie Fiala

Kursentgelt 10,00 €

In diesem Workshop erarbeiten wir einen Yogaflow zu einem Lied. Die Offenheit, Dich auf etwas Neues einzulassen ist hier wichtiger als viele Yoga Vorkenntnisse. Außerdem werden wir Stützposen auf den Handgelenken und den Knien einbauen. Nach einem kurzen Warm-up werden wir nacheinander unterschiedliche Yoga Flows zum Beat der Musik üben. Am Ende praktizieren wir einen zusammenhängenden Yoga Flow im Rhythmus zum Beat eines Liedes. Zum Abschluss darfst Du Dich auf eine Schlusssentspannung (Shavasana) freuen.

Für Yoga Flow & Musik benutzen wir neben einer Yogamatte keine zusätzlichen Hilfsmittel. Deshalb brauchst Du lediglich Deine bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken. Ich freue mich auf Dich!

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

31.08.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)