

Yoga Aufbaustufe

Kursnummer 26Z235390

Beginn Donnerstag, 19.02.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Elfi Riesen

Kursentgelt 130,00 €

Klassisches, ausgewogenes Hatha Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.

In allen Kursen aus dem Bereich Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt des körperlichen Wohlbefindens und zur Verbesserung der Beweglichkeit vermittelt sowie praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

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

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

19.02.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

26.02.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

05.03.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

16.04.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.04.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

30.04.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

07.05.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

21.05.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

28.05.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

11.06.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

18.06.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

25.06.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.07.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)