Yoga Aufbaustufe

Kursnummer 26Z235391

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Elfi Riesen

Kursentgelt 100,00 €

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.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.09.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
17.09.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.10.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.10.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
05.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
12.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
19.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
26.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
03.12.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
10.12.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite