

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](#)