

Yoga für Fortgeschrittene

Kursnummer 26Z235395

Beginn Montag, 19.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Gerlinde Riese

Kursentgelt 220,00 €

Mobilisierung, Muskelaufbau und aktives Dehnen der Faszien. In Verbindung mit gezielter Atemarbeit fördern entspannte und kraftvolle Flows sowie statische Haltungen das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes. Energielenkungen und Tiefenentspannung.

Für Teilnehmende mit 2-3 Semester praktischer Yoga-Erfahrungen!

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

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

19.01.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

26.01.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.02.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

09.02.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.02.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.03.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

09.03.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

16.03.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.03.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

13.04.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

20.04.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

27.04.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

04.05.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

11.05.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

18.05.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

01.06.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

08.06.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

15.06.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

22.06.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

29.06.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

06.07.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

13.07.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)