

Yoga für Schreibtischsitzerinnen

Kursnummer 26Z235397

Beginn Montag, 07.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Gerlinde Riese

Kursentgelt 130,00 €

Die heutigen Anforderungen an (PC-) Arbeitsplätzen sind vielfältig und hoch. Bei allen, die den ganzen Tag überwiegend am Schreibtisch verbringen, werden Rücken, Schultern, Nacken und Augen immer wieder aufs Neue herausgefordert. Mit einem gezielten Übungsprogramm sorgen wir für einen harmonischen Ausgleich im gesamten Körper.

Lockerung, Kräftigung, Faszien-Dehnungen, Entspannung, Atemtechniken und Meditation stehen auf dem Programm. All dies fördert das allgemeine Wohlbefinden. Zusätzlich werden situativ einige Übungsschwerpunkte gesetzt.

Voraussetzung sind mindestens zwei Semester Yoga-Erfahrung.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

07.09.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

14.09.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

21.09.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

28.09.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

05.10.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

12.10.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.11.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

09.11.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

16.11.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.11.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

30.11.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

07.12.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

14.12.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)