

Ashtanga-Yoga für Alle

Kursnummer 26Z235520

Beginn Freitag, 23.01.2026, 10:30 - 12:15 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505

Dozent Elke Lehnert

Kursentgelt 269,00 €

Ashtanga Yoga ist ein dynamischer und körperlich anstrengender Hatha-Yoga-Stil. Es bietet eine Synthese aus Dehnung, Kraft und Konzentration. Die einzelnen Yogapositionen werden in einer fließenden Bewegungsabfolge miteinander verbunden.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll) und rutschfeste Socken mit; der Unterrichtsraum darf nicht in Straßenschuhen betreten werden; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

23.01.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

30.01.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

06.02.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

20.02.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

27.02.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

06.03.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

13.03.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

20.03.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

27.03.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

10.04.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

17.04.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

24.04.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

08.05.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

15.05.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

05.06.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

12.06.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

19.06.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

26.06.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

03.07.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

10.07.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

17.07.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

24.07.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

31.07.2026 10:30 - 12:15 Uhr VHS Studienhaus, 505
