

# Ashtanga-Yoga für Alle

---

Kursnummer 26Z235521

---

Beginn Freitag, 23.01.2026, 16:00 - 17:45 Uhr

---

Dauer 23 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 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 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

30.01.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

06.02.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

20.02.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

27.02.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

06.03.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

13.03.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

20.03.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

27.03.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

10.04.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

17.04.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

24.04.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

08.05.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

15.05.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

05.06.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

12.06.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

19.06.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

26.06.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

03.07.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

10.07.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

17.07.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

24.07.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

31.07.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

[zur Kursdetail-Seite](#)