

Ashtanga-Yoga für Alle

Kursnummer 26Z235523

Beginn Freitag, 11.09.2026, 16:00 - 17:45 Uhr

Dauer 15 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Elke Lehnert

Kursentgelt 175,00 €

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

11.09.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

18.09.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

25.09.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.10.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

09.10.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

16.10.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.10.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

30.10.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

06.11.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

13.11.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

20.11.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

27.11.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

04.12.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

11.12.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

18.12.2026 16:00 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)