Yoga für Rücken und Gelenke

Kursnummer 27L235226

Beginn Mittwoch, 20.01.2027, 15:30 - 17:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Gerlinde Riese

Kursentgelt 220,00 €

Vielseitige Bewegungsabläufe und statische Yoga-Übungen mit Blick auf die Beweglichkeit und Kraft des gesamten Körpers. Dehnen der Faszien. Unterstützende Atemübungen und Tiefenentspannung.

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yogapraxis.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.01.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
27.01.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
03.02.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
17.02.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
24.02.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
03.03.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
10.03.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
17.03.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
07.04.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
14.04.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
21.04.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
28.04.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
05.05.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
12.05.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
26.05.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
02.06.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

09.06.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
16.06.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
23.06.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
30.06.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
07.07.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
14.07.2027	15:30 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite