Yoga für Alle - Yoga und Entspannung

Kursnummer 27L235335

Beginn Dienstag, 19.01.2027, 17:30 - 19:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Noelle Kuhlmey

Kursentgelt 220,00 €

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und stärken Sie Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. Es erwartet Sie ein sanftes Yoga Programm mit einem Wechsel aus mobilisierenden und leichten Dehnübungen, Atemübungen, Konzentration, Meditation und Sequenzen aus der Tiefenentspannung, wie Klangreisen und Soundbath.

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Yogamatten sind vor Ort, nur gerne eine Trinkflasche mitbringen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.01.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
26.01.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
02.02.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
16.02.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
23.02.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
02.03.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
09.03.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
16.03.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
06.04.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
13.04.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
20.04.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
27.04.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
04.05.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
11.05.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
25.05.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
01.06.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
08.06.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

15.06.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
22.06.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
29.06.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
06.07.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
13.07.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite