# Yoga für Alle

Kursnummer 27L235337

Beginn Dienstag, 12.01.2027, 20:15 - 21:45 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Eva Nouzovska

Kursentgelt 230,00 €

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung, die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzend.

Yoga-Erfahrungen (mindestens zwei Semester) sind für die Teilnahme erforderlich.

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 |
|---|---|---|
| 12.01.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 19.01.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 26.01.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 02.02.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 16.02.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 23.02.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 02.03.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 09.03.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 16.03.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 06.04.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 13.04.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 20.04.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 27.04.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 04.05.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 11.05.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 25.05.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |

| | | |
|---|---|---|
| 01.06.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 08.06.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 15.06.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 22.06.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 29.06.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 06.07.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 13.07.2027 | 20:15 - 21:45 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |

zur Kursdetail-Seite