Yoga für Einsteigende

Kursnummer 27L235391

Beginn Mittwoch, 20.01.2027, 20:00 - 21:30 Uhr

Dauer 24 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Barbara Buggisch

Kursentgelt 240,00 €

Jede(r) kann Yoga üben, der/die atmen kann. Denn es geht beim Yoga darum, verschiedene Atem- und Meditationstechniken mit körperlichen Übungen - den sog. Asanas – zu verbinden. Um Stress abzubauen, mehr Energie zu haben und um in Einklang mit sich selbst zu kommen.

Wir praktizieren in diesem Kurs Yogaübungen, die für Anfänger/-innen geeignet sind – egal in welchem Alter. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll), gegebenenfalls warme Socken, eine Decke und falls vorhanden ein Sitzkissen mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.01.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
27.01.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
03.02.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
10.02.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
17.02.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
24.02.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
03.03.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
10.03.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
17.03.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
07.04.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
14.04.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
21.04.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
28.04.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
05.05.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
12.05.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
19.05.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

26.05.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
02.06.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
09.06.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
16.06.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
23.06.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
30.06.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
07.07.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
14.07.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite