Yoga für Stressabbau & inneres Wohlbefinden

Kursnummer 27L235392

Beginn Mittwoch, 13.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 25 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Judith Nebe

Kursentgelt 250,00 €

Dieser Yogakurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Yoga gemacht haben. Jede Stunde beginnt mit sanften Aufwärmübungen. Anschließend werden verschiedene Yoga-Haltungen (Asanas) geübt, die zur Kräftigung und Dehnung des Körpers beitragen. Inspiriert vom Vinyasa Yoga, werden diese Haltungen teilweise dynamisch miteinander verbunden und mit der Atmung in Einklang gebracht. Zum Abschluss jeder Klasse gibt es eine wohltuende Entspannungssequenz. Abgerundet werden die Stunden durch kurze Meditationen und/oder Atemübungen. Der Kurs zielt darauf ab, Stress abzubauen und eine innere Ruhe zu finden – perfekt, um vom hektischen Alltag abzuschalten und sich wieder mit sich selbst zu verbinden. Ein besonderer Fokus des Unterrichts liegt in dem Erlernen der korrekten Ausführung der einzelnen Yogahaltungen. Dabei werden die Teilnehmenden stets ermutigt, die für sie passende Variante zu wählen. Jede*r ist herzlich willkommen.

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
13.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
20.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
27.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
03.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
10.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
17.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
24.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
03.03.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
10.03.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
17.03.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
07.04.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
14.04.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
21.04.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
28.04.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
05.05.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

12.05.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
19.05.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
26.05.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
02.06.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
09.06.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
16.06.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
23.06.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
30.06.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
07.07.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
14.07.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite