Beweglichkeit 60+ mit Yoga, Atem- und Achtsamkeitsübungen

Kursnummer 27N235153

Beginn Montag, 18.01.2027, 11:00 - 12:15 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Eva-Maria Vogt

Kursentgelt 184,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die die Freude an Ihrem Körper erhalten, sie neu oder wiederentdecken möchten. Die sanften Übungen aus dem Yin Yoga fördern Beweglichkeit und Gleichgewicht. Atem- und Achtsamkeitsübungen führen zu innerer Ruhe, Präsenz und einem Gefühl von Leichtigkeit. Die Übungen werden bewusst und achtsam ausgeführt und den individuellen Möglichkeiten angepasst. So können die Teilnehmenden die wohltuenden Wirkungen von Bewegung und Entspannung erfahren.

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger ebenso geeignet wie für Menschen mit Yoga-Erfahrungen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. warme Socken mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.01.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
25.01.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
01.02.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
15.02.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
22.02.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
01.03.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
08.03.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
15.03.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
05.04.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
12.04.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
19.04.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
26.04.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
03.05.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
10.05.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
24.05.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
31.05.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

07.06.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
14.06.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
21.06.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
28.06.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
05.07.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
12.07.2027	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite