Magische 50 - Yoga für Frauen in der Mitte des Lebens

Kursnummer 27N235154

Beginn Dienstag, 19.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Eva-Maria Vogt

Kursentgelt 220,00 €

Dieser Yoga-Kurs ist für Frauen ab 50, die sich die Freude an ihrem Körper erhalten, sie neu- oder wieder-entdecken möchten. Mit einfachen Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) und jenseits von sportlichem Ehrgeiz wird das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Ein- und Ausatmung, Ärger und Gelassenheit austariert. Dadurch findet der Geist Ruhe und zu wohltuender Heiterkeit.
Die präzise, achtsame Ausführung der Asanas im Einklang mit dem Atem prägt den Yogastil der Dozentin.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll) und gegebenenfalls warme Socken mit; es ist empfehlenswert, zirka 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
26.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
02.02.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
16.02.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
23.02.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
02.03.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
09.03.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
16.03.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
06.04.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
13.04.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
20.04.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
27.04.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
04.05.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
11.05.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
25.05.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
01.06.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

08.06.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
15.06.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
22.06.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
29.06.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
06.07.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
13.07.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite