Yoga - nur für Männer

Kursnummer 27N235387

Beginn Mittwoch, 13.01.2027, 19:45 - 21:15 Uhr

Dauer 24 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Elke Otten

Kursentgelt 240,00 €

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Männer und bietet Ihnen die Gelegenheit, Yoga Schritt für Schritt und umfassend einzuüben. Sie werden merken, dass auch Sie von Yoga profitieren können, egal ob Sie Verspannungen lösen, etwas für ihre Gelenkigkeit tun oder zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden wollen. Schließlich wurde in Indien über Jahrhunderte hinweg Yoga nur von Männern praktiziert.

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
20.01.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
27.01.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
10.02.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
17.02.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
24.02.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
03.03.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
10.03.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
17.03.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
07.04.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
14.04.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
21.04.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
28.04.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
05.05.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
12.05.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
19.05.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

26.05.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
02.06.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
09.06.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
16.06.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
23.06.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
30.06.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
07.07.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
14.07.2027	19:45 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite