Yoga & Pilates

Kursnummer 27N235395

Beginn Montag, 11.01.2027, 20:00 - 21:00 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 154,00 €

Die Grundhaltungen des Yoga werden nach klassischen Vorgaben erweitert und variiert. Anregend wirken die Yogaübungen auf unsere Chakren. Sie lassen die körpereigenen Energien fließen, tragen zu mehr Wohlbefinden und zu Gesundheit bei. Atemübungen bereiten auf die Meditation vor. Sie entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss der Yogastunde erfolgt eine Phase tiefer Entspannunng.

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
11.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
18.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
25.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
01.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
15.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
22.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
01.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
08.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
15.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
05.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
12.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
19.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
26.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
03.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
10.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
24.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

31.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
07.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
14.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
21.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
28.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
05.07.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
12.07.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite