# Yoga Aufbaustufe

Kursnummer 27N235396

Beginn Freitag, 15.01.2027, 09:00 - 10:30 Uhr

Dauer 24 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Carola Muth

Kursentgelt 240,00 €

Für Teilnehmende mit mindestens einen Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.Der Yogastil der Dozentin: Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.

In allen Kursen aus dem Bereich Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt des körperlichen Wohlbefindens und zur Verbesserung der Beweglichkeit vermittelt sowie praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

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

## Kurstermine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 15.01.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 22.01.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 29.01.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 12.02.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 19.02.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 26.02.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 05.03.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 12.03.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 19.03.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 09.04.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 16.04.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 23.04.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 30.04.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 07.05.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 14.05.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 21.05.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |

| | | |
|---|---|---|
| 28.05.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 04.06.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 11.06.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 18.06.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 25.06.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 02.07.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 09.07.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |
| 16.07.2027 | 09:00 - 10:30 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08 |

zur Kursdetail-Seite