Älter und aktiv: Yoga zum Wohlfühlen

Kursnummer 27Z235308

Beginn Montag, 11.01.2027, 12:30 - 13:30 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Harald Bortz

Kursentgelt 154,00 €

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die einfach zu erlernen sind und leicht in den Alltag zu integrieren sind.
Sie lernen klassische Yogahaltungen kennen, die durch ausgewählte Atemtechniken ergänzt werden. Diese Kombination führt zu mehr Energie, gleichzeitig aber auch zu mehr Ausgeglichenheit und Entspannung.
Sie benötigen keine Vorkenntnisse.
Der Kurs ist für alle, insbesondere auch für Senior*innen, geeignet, die neu oder wieder mit Yoga beginnen wollen. Auf individuelle Wünsche oder Bedürfnisse wird gerne eingegangen.

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
18.01.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
25.01.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
01.02.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.02.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.02.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
01.03.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
08.03.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.03.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.04.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.04.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.04.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.04.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.05.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.05.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
24.05.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
31.05.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.06.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.06.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.06.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
28.06.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.07.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.07.2027	12:30 - 13:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite