Yoga für Alle

Kursnummer 27Z235320

Beginn Montag, 11.01.2027, 16:30 - 18:00 Uhr

Dauer 24 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Ann-Katrin Klabe

Kursentgelt 240,00 €

Yoga für alle - In diesem Yogakurs erhalten alle Bereiche des Körpers, Aufmerksamkeit. Wir bewegen unseren gesamten Körper mit mobilisierenden und sanften Yogabewegungen durch. Yoga kann dir z.B. dabei helfen, dich wieder mehr mit deinem Körper zu verbinden, deine Flexibilität zu verbessern und dein Körper zu stärken sowie zu kräftigen. Durch Atemtechniken und Meditationen erlernen die Teilnehmenden zu entspannen und Stress zu reduzieren. Abgerundet wird die Stunde mit einer Endentspannung in Form einer Tiefenentspannung bzw. eines Bodyscan.

Es braucht keinerlei Vorkenntnisse und ist somit für alle Menschen geeignet.

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
18.01.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
25.01.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.02.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.02.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
22.02.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.03.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.03.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.03.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
22.03.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
05.04.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
12.04.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
19.04.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
26.04.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
03.05.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
10.05.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
24.05.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
31.05.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
07.06.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
14.06.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
21.06.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
28.06.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
05.07.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
12.07.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite