Yoga für Alle

Kursnummer 27Z235325

Beginn Montag, 18.01.2027, 20:00 - 21:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Gerlinde Riese

Kursentgelt 220,00 €

Dynamische und statische Yoga-Übungen, die den gesamten Körper ansprechen. Zusätzliche Schwerpunkte wie beispielsweise Nacken, Schultern und Rücken. Dehnen von Faszien, Atemübungen, Entspannung.

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester praktischen Yoga-Erfahrungen!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.01.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
25.01.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.02.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.02.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
22.02.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.03.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.03.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.03.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
05.04.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
12.04.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
19.04.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
26.04.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
03.05.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
10.05.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
24.05.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
31.05.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
07.06.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
14.06.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
21.06.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
28.06.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
05.07.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
12.07.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite