Reife Kraft – Yoga für Frauen in ihren besten Jahren

Kursnummer 27Z235326

Beginn Donnerstag, 14.01.2027, 11:30 - 13:00 Uhr

Dauer 22 Termine

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Cordula Wolff

Kursentgelt 220,00 €

Nach den Wechseljahren beginnt ein neues Kapitel: mehr Gelassenheit, mehr Freiheit – viele Frauen starten noch einmal richtig durch. Gleichzeitig zeigt der Körper neue Bedürfnisse: Muskeln bauen sich schneller ab, die Knochen werden empfindlicher, und das Bindegewebe verliert an Elastizität. Auch das Gleichgewicht und die Beweglichkeit fühlen sich manchmal anders an. Der Körper braucht jetzt andere Reize, um stark und geschmeidig zu bleiben.

In diesem Kurs üben wir Yoga, der genau darauf eingeht. Gezielt aufgebaute Bewegungen stärken Muskeln und Knochen, fördern Balance und Beweglichkeit und unterstützen die Gelenke. Atem und Achtsamkeit helfen, innere Ruhe und mentale Stabilität zu entwickeln.

So entsteht eine Praxis, die Kraft gibt, statt Kraft zu rauben – die guttut, fordert, aber nicht überfordert. Und das Beste: Es macht richtig Spaß, mit Gleichgesinnten zu praktizieren.

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
21.01.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
28.01.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
11.02.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
18.02.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
25.02.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
04.03.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
11.03.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
18.03.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.04.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.04.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
22.04.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
29.04.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
13.05.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
20.05.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
03.06.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
10.06.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
17.06.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
24.06.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.07.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.07.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

15.07.2027	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite