

Yoga für Alle

Kursnummer 27Z235327

Beginn Dienstag, 12.01.2027, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Cordula Wolff

Kursentgelt 230,00 €

Du möchtest dich bewegen und deinem Körper etwas Gutes tun? In diesem Kurs praktizieren wir Yoga ausschließlich im Sitzen auf dem Stuhl und im Stehen mit Unterstützung des Stuhls. Mit sanften, gezielten Übungen fördern wir Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Arthrose, Osteoporose oder Bewegungseinschränkungen und wird an deine individuellen Möglichkeiten angepasst. (Bei fortgeschrittenen Erkrankungen bitte vorher mit einem Arzt absprechen.) Entdecke, was alles möglich ist, stärke dein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und hab dabei natürlich auch Spaß an der Bewegung!

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse.

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
12.01.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
19.01.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
26.01.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
16.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
23.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
09.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
16.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
06.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
13.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
20.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
27.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
04.05.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
11.05.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
25.05.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
22.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
29.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
06.07.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
13.07.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

