Yoga am und auf dem Stuhl – beweglich bleiben, Kraft und Vertrauen stärken

Kursnummer 27Z235328

Beginn Donnerstag, 14.01.2027, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 22 Termine

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Cordula Wolff

Kursentgelt 220,00 €

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, ganz ohne Matte. 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
14.01.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
21.01.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
28.01.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
11.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
18.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
25.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
04.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
11.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
18.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
22.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
29.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
13.05.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
20.05.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
03.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
10.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
17.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
24.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.07.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.07.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.07.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite