Yoga für Alle

Kursnummer 27Z235329

Beginn Dienstag, 16.02.2027, 16:30 - 18:00 Uhr

Dauer 16 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Elfi Riesen

Kursentgelt 160,00 €

Ob Anfänger oder bereits praktizierender Yogi - hier bekommen Alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm.

Zum Yoga-Stil: Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.

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
16.02.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
23.02.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.03.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
09.03.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
16.03.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
06.04.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
13.04.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
20.04.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
27.04.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
11.05.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
25.05.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.06.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.06.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.06.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
22.06.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
29.06.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite