Yoga für Alle

Kursnummer 27Z235330

Beginn Donnerstag, 11.02.2027, 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
11.02.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
18.02.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
25.02.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
04.03.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
11.03.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.04.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.04.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
22.04.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
29.04.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
13.05.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
20.05.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
03.06.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
10.06.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
17.06.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
24.06.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.07.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite