Yoga Aufbaustufe

Kursnummer 27Z235392

Beginn Donnerstag, 11.02.2027, 18:15 - 19:45 Uhr

Dauer 16 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Elfi Riesen

Kursentgelt 160,00 €

Klassisches, ausgewogenes Hatha Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.

In allen Kursen aus dem Bereich Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt des körperlichen Wohlbefindens und zur Verbesserung der Beweglichkeit vermittelt sowie praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll) und gegebenenfalls warme Socken mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.02.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
18.02.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
25.02.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
04.03.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
11.03.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.04.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.04.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
22.04.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
29.04.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
13.05.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
20.05.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
03.06.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
10.06.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
17.06.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
24.06.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.07.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite