Yoga für Vielsitzerinnen

Kursnummer 27Z235397

Beginn Montag, 18.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Gerlinde Riese

Kursentgelt 220,00 €

Die heutigen Anforderungen an (PC-) Arbeitsplätzen sind vielfältig und hoch. Bei allen, die den ganzen Tag überwiegend am Schreibtisch verbringen, werden Rücken, Schultern, Nacken und Augen immer wieder aufs Neue herausgefordert. Mit einem gezielten Übungsprogramm sorgen wir für einen harmonischen Ausgleich im gesamten Körper.

Lockerung, Kräftigung, Faszien-Dehnungen, Entspannung, Atemtechniken und Meditation stehen auf dem Programm. All dies fördert das allgemeine Wohlbefinden. Zusätzlich werden situativ einige Übungsschwerpunkte gesetzt.

Voraussetzung sind mindestens zwei Semester Yoga-Erfahrung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
25.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
22.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.03.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.03.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.03.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
05.04.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
12.04.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
19.04.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
26.04.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
03.05.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
10.05.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
24.05.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
31.05.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
07.06.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
14.06.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
21.06.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
28.06.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
05.07.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
12.07.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite