Ashtanga-Yoga für Alle

Kursnummer 27Z235524

Beginn Freitag, 15.01.2027, 10:30 - 12:15 Uhr

Dauer 16 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Elke Lehnert

Kursentgelt 187,00 €

Ashtanga Yoga ist ein dynamischer und körperlich anstrengender Hatha-Yoga-Stil. Es bietet eine Synthese aus Dehnung, Kraft und Konzentration. Die einzelnen Yogapositionen werden in einer fließenden Bewegungsabfolge miteinander verbunden.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll) und rutschfeste Socken mit; der Unterrichtsraum darf nicht in Straßenschuhen betreten werden; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
22.01.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
29.01.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
12.02.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
19.02.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
26.02.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
05.03.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
12.03.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
19.03.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.04.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
09.04.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
16.04.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
23.04.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
30.04.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
07.05.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
14.05.2027	10:30 - 12:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite