Ashtanga-Yoga für Alle

Kursnummer 27Z235527

Beginn Freitag, 04.06.2027, 16:00 - 17:45 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Elke Lehnert

Kursentgelt 129,00 €

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
04.06.2027	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
11.06.2027	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
18.06.2027	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
25.06.2027	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.07.2027	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
09.07.2027	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
16.07.2027	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
23.07.2027	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
30.07.2027	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
06.08.2027	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
13.08.2027	16:00 - 17:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite