

241L31388

Online: Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn	Mittwoch, 28.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Mirjana Straatmann
Informationen	Bitte bereithalten: Matte/Wolldecke, Wollsocken und eventuell ein Sitzkissen.
Kursort	Sandh, Online, ,

Hatha-Yoga ist ein jahrtausendealtes indisches System von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, durch welche die Verbindung von Körper und Seele wieder bewusst wird. Es wirkt sowohl körperlich als auch seelisch ausgleichend und fördert die eigene Körperwahrnehmung. In unseren Yogakursen erlernen Sie Übungen für die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers sowie Entspannungsübungen, die Ihre Gesundheitsressourcen ganzheitlich stärken.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Sollten gesundheitliche Einschränkungen (oder eine Schwangerschaft) vorliegen, empfehlen wir Ihnen vor der Teilnahme die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.02.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs
06.03.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs
13.03.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs
20.03.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs
10.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs
17.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs
24.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs
08.05.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs
15.05.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs
05.06.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs
12.06.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs
19.06.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs
26.06.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs
03.07.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs
10.07.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Sandhausen, Online Kurs

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb