

261N30499

Folge: Yoga - Grundkurs

Beginn	Dienstag, 09.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	77,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Nadja Pöhler
Informationen	Bitte mitbringen: Matte/Wolldecke, Wollsocken und eventuell ein Sitzkissen.
Kursort	KS, Raum E 4a+b, Walldorfer Str. 7, 68789 St. Leon-Rot

Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet.

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
16.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
23.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
30.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
14.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
21.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str

[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