262A31030

Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn	Montag, 21.09.2026, 09:30 - 10:45 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Doris Walter
Informationen	Bitte mitbringen: Matte/Wolldecke, Wollsocken und eventuell ein Sitzkissen.
Kursort	vhs-Z.Raum 12 (Yoga), Ringstraße 1, 69168 Wiesloch

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. Yoga-Körperhaltungen trainieren jeden Körperteil, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst.
Sollten gesundheitliche Einschränkungen (oder eine Schwangerschaft) vorliegen, empfehlen wir Ihnen vor der Teilnahme die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
28.09.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
05.10.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
12.10.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
19.10.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
02.11.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
09.11.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
16.11.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
23.11.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
30.11.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
07.12.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
14.12.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1

Kurs-Details online ansehen

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