262L31160

Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn	Mittwoch, 09.09.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	130,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Tanja Günther
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 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.
Sollten gesundheitliche Einschränkungen (oder eine Schwangerschaft) vorliegen, empfehlen wir Ihnen vor der Teilnahme die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.09.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
16.09.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
23.09.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
21.10.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
04.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
11.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
18.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
25.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
02.12.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1
09.12.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2.OG, Ringstr. 1

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