

## 252-R3D29 "Zeit für Yoga" Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Beginn	Freitag, 14.11.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Christine Bieringer
Mitzubringen	Decke, Kissen und bequeme Kleidung
Kursort	Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

"Soviel Kraft wie nötig, so entspannt wie möglich - und wir erreichen mit Genuss und Leichtigkeit das, was wir uns vorgenommen haben."

Yoga hilft das Gefühl für das richtige Maß zu entwickeln und wirkt auf Körper, Atem und Geist. Die im Rhythmus des Atems ausgeführten Bewegungen lassen auch den Geist - unser Gedankenkarussell - zur Ruhe kommen.

In den verschiedenen Yogaübungen hilft der Atem, die Balance zwischen Kraft und Leichtigkeit zu finden.

### Termine

Datum		Ort
14.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
21.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
28.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
05.12.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
12.12.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
19.12.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
09.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
16.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
23.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
30.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)