

252-R3D45 Senioren-Yoga für Anfänger Für Yoga ist es nie zu spät!

Beginn	Montag, 22.09.2025, 09:00 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	9 Termine
Kursleitung	Cornelia Specht
Mitzubringen	Decke, Kissen und bequeme Kleidung
Kursort	Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Jeder kann Yoga im Rahmen seiner/ihrer Möglichkeiten praktizieren!

Sanft und behutsam erlernst du Schritt für Schritt die grundlegenden Asanas in der Tradition des Hatha-Yoga. Genau abgestimmt auf etwaige körperliche Einschränkungen oder Vorerkrankungen kann jede/r mit den passenden Abwandlungen oder Hilfsmitteln, wie Block, Kissen, Stuhl etc. den positiven und gesundheitsfördernden Effekt der einzelnen Übungen erleben. Eine gezielte verbale Anleitung unterstützt dich dabei. Natürlich kommen auch Entspannung und Atemübungen nicht zu kurz.

Yoga verbessert deine Beweglichkeit, hält dich geistig fit und vital und steigert dein allgemeines Wohlbefinden!

Mit Jeder/m findet ein kurzes Vorgespräch statt, um vorhandene körperliche Einschränkungen abzuklären.

Termine

Datum		Ort
22.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
29.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
06.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
13.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
20.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
27.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
10.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
17.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
24.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)