252-R3D46 Senioren-Yoga für Anfänger Für Yoga ist es nie zu spät!

Beginn	Montag, 01.12.2025, 09:00 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	96,00 €
Dauer	8 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
01.12.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
08.12.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
15.12.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
12.01.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
19.01.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
26.01.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
02.02.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
09.02.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock

zur Kursdetail-Seite