

261-A3D001 Yoga - Stabilität und Flexibilität

Beginn	Montag, 09.03.2026, 08:30 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	78,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Brigitte Oberauer
Kursort	Kulturzentrum Malgersdorf, Klingenbergsstraße 2, 84333 Malgersdorf

In diesem Kurs für Anfänger erlernen wir den Sonnengruß und verschiedene Grundstellungen des Yoga. Die Wirbelsäule wird dabei aktiv aus sich selbst heraus in Bewegung gebracht und in verschiedene Richtungen geformt. Wir erleben die Abschnitte der Wirbelsäule und deren interessante Qualitäten. Der Körper erhält mehr Spannkraft, Beweglichkeit und Halt. Aufmerksames Üben führt zu innerer Ordnung und Ruhe.

Termine

Datum	Ort
09.03.2026	08:30 - 10:00 Uhr Klingenbergsstraße 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
16.03.2026	08:30 - 10:00 Uhr Klingenbergsstraße 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
23.03.2026	08:30 - 10:00 Uhr Klingenbergsstraße 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
13.04.2026	08:30 - 10:00 Uhr Klingenbergsstraße 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
20.04.2026	08:30 - 10:00 Uhr Klingenbergsstraße 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
27.04.2026	08:30 - 10:00 Uhr Klingenbergsstraße 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
04.05.2026	08:30 - 10:00 Uhr Klingenbergsstraße 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
11.05.2026	08:30 - 10:00 Uhr Klingenbergsstraße 2, Malgersdorf, Kulturzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)