

261-R3D02 Ganzheitliches Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn	Montag, 23.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Georg Bauer
Mit zu bringen	Socken und Decke
Hinweis	Yogamatte/-bänke, Nackenrollen und Hocker sind im Unterrichtsraum vorhanden.
Kursort	Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg in Form von Körper-, Atem-, Entspannungsübungen und Meditation. Yoga führt zu mehr Ruhe, Gelassenheit, geistiger und körperlicher Fitness. Ein hoher Stellenwert liegt in der Schulung der Achtsamkeit und Stärkung der Eigenverantwortung. Offenheit für neue Erfahrungen ist für die Kursteilnahme empfehlenswert!

Termine

Datum	Ort
23.02.2026	19:30 - 21:00 Uhr Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
02.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
09.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
16.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
23.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
13.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
20.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
27.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
04.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
11.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)