

261-R3D21 YOGA für DICH

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Cornelia Specht
Mitzubringen	Decke, Kissen und bequeme Kleidung
Kursort	Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Im Mittelpunkt stehen achtsame Körper-, Atem- und Entspannungsübungen in der Tradition des integralen Hatha-Yoga. Sanft und körperfreundlich wirst Du in meditative aber auch kraftvolle Übungen geführt, die Dich auf angenehme Weise fordern. Das Zusammenspiel von Atemfluss und Körperübungen lässt Raum entstehen, sich ganz nach Innen auszurichten, ruhig, zentriert und frei von jedem Ehrgeiz. So erfährst Du tiefe Entspannung, Ausgleich und Harmonisierung auf allen Ebenen - sowohl körperlich als auch mental und emotional - gewinnst mehr Kraft und Beweglichkeit, Vitalität, Lebensfreude und Gelassenheit.

Termine

Datum	Ort
03.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr
	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
10.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr
	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
17.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr
	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
24.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr
	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
14.04.2026	17:30 - 19:00 Uhr
	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
21.04.2026	17:30 - 19:00 Uhr
	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
28.04.2026	17:30 - 19:00 Uhr
	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
05.05.2026	17:30 - 19:00 Uhr
	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
12.05.2026	17:30 - 19:00 Uhr
	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
19.05.2026	17:30 - 19:00 Uhr
	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)