

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

Beginn	Donnerstag, 26.02.2026, 10:30 - 11:45 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

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
26.02.2026	10:30 - 11:45 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
05.03.2026	10:30 - 11:45 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
12.03.2026	10:30 - 11:45 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
19.03.2026	10:30 - 11:45 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
26.03.2026	10:30 - 11:45 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
16.04.2026	10:30 - 11:45 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
23.04.2026	10:30 - 11:45 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
30.04.2026	10:30 - 11:45 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
07.05.2026	10:30 - 11:45 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
21.05.2026	10:30 - 11:45 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)