

## 262-R3D02 Ganzheitliches Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene

|              |                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Beginn       | Montag, 21.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr                                         |
| Kursgebühr   | 100,00 €                                                                      |
| Dauer        | 10 Termine                                                                    |
| Kursleitung  | Georg Bauer                                                                   |
| Mitzubringen | Socken und Decke                                                              |
| Hinweis      | Yogamatten/-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                                                                   |
|------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 21.09.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 28.09.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 05.10.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 12.10.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 19.10.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 26.10.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 09.11.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 16.11.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 23.11.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 30.11.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |

[zur Kursdetail-Seite](#)