

## 262-R3D22 Einfach Yoga In Bewegung kommen und zur Ruhe finden

|              |                                                                              |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Beginn       | Dienstag, 01.12.2026, 17:30 - 19:00 Uhr                                      |
| Kursgebühr   | 94,50 €                                                                      |
| Dauer        | 7 Termine                                                                    |
| Kursleitung  | Cornelia Specht                                                              |
| Mitzubringen | Decke, Kissen und bequeme Kleidung                                           |
| Kursort      | Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden |

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit und ohne Yogaerfahrung.

Auf der Grundlage des Hatha Yoga erlernst und vertiefst Du Schritt für Schritt verschiedene Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen und Entspannungstechniken.

Ergänzend fließen Elemente aus anderen Yogastilen ein, die die Praxis abwechslungsreich gestalten und unterschiedliche Aspekte von Beweglichkeit, Balance, Kraft und Körperwahrnehmung fördern. Mit Yoga baust du effektiv Stress ab, stärkst Deinen Körper auf vielen Ebenen und kommst vor allem zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

### Termine

| Datum      |                   | Ort                                                                   |
|------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 01.12.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 08.12.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 15.12.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 12.01.2027 | 17:30 - 19:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 19.01.2027 | 17:30 - 19:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 26.01.2027 | 17:30 - 19:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 02.02.2027 | 17:30 - 19:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |

[zur Kursdetail-Seite](#)