

262-R3D32 Einfach Yoga In Bewegung kommen und zur Ruhe finden

Beginn	Dienstag, 01.12.2026, 19:30 - 21:00 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	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
08.12.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
15.12.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
12.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
19.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
26.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
02.02.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)