

262-R3D42 Einfach Yoga In Bewegung kommen und zur Ruhe finden

Beginn	Donnerstag, 03.12.2026, 08:45 - 10:15 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
03.12.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
10.12.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
17.12.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
14.01.2027	08:45 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
21.01.2027	08:45 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
28.01.2027	08:45 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
04.02.2027	08:45 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)