

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

|              |                                                                              |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Beginn       | Donnerstag, 17.09.2026, 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                                                                   |
|------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 17.09.2026 | 10:30 - 11:45 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 24.09.2026 | 10:30 - 11:45 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 01.10.2026 | 10:30 - 11:45 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 08.10.2026 | 10:30 - 11:45 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 15.10.2026 | 10:30 - 11:45 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 22.10.2026 | 10:30 - 11:45 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 29.10.2026 | 10:30 - 11:45 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 12.11.2026 | 10:30 - 11:45 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 19.11.2026 | 10:30 - 11:45 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 26.11.2026 | 10:30 - 11:45 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |

[zur Kursdetail-Seite](#)