

242L30336

Yoga - Grundkurs

Beginn	Dienstag, 24.09.2024, 19:45 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	112,00 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Christiane Poreski
Informationen	Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Sitzkissen.
Kursort	Nu GemBücherei, Sinsheimer Str. 27, 69226 Nußloch

Hatha-Yoga ist ein jahrtausendealtes indisches System von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, durch welche die Verbindung von Körper und Seele wieder bewusst wird. Es wirkt sowohl körperlich als auch seelisch ausgleichend und fördert die eigene Körperwahrnehmung. In unseren Yogakursen erlernen Sie Übungen für die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers sowie Entspannungsübungen, die Ihre Gesundheitsressourcen ganzheitlich stärken. Sollten gesundheitliche Einschränkungen (oder eine Schwangerschaft) vorliegen, empfehlen wir Ihnen vor der Teilnahme die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2024	19:45 - 21:15 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
01.10.2024	19:45 - 21:15 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
08.10.2024	19:45 - 21:15 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
15.10.2024	19:45 - 21:15 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
22.10.2024	19:45 - 21:15 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
05.11.2024	19:45 - 21:15 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
12.11.2024	19:45 - 21:15 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
19.11.2024	19:45 - 21:15 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
26.11.2024	19:45 - 21:15 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
03.12.2024	19:45 - 21:15 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
14.01.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
21.01.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
28.01.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
04.02.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb