262-6804 Yoga

Beginn	Mittwoch, 22.07.2026, 09:00 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	150,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Hilla Richards
Kursort	Alte Schule Kirchstein, Kirchenweg 16, 83417 Kirchanschöring

Im Kurs werden grundlegende Elemente des Yoga durch fließende Bewegungen, Atemwahrnehmung und achtsame Körperarbeit geübt. Dabei werden Koordination, Flexibilität und Konzentration gefördert. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse und vermittelt praktische Übungen zur Gesundheitsförderung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.07.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
29.07.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
05.08.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
12.08.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
19.08.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
26.08.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
02.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
09.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
16.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
23.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum

zur Kursdetail-Seite