

U7543H Yoga für Vitalität und Gelassenheit

Beginn Donnerstag, 23.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr 88,00 €

Dauer 9 x

Kursleitung Astrid Herz

Kursort Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum

Das Praktizieren von Yoga umfasst die Bereiche Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Übungen zur Konzentration und Meditation (Dharana). Sie lernen Yogaübungen, die Ihnen mehr Gelassenheit und Zufriedenheit schenken können. Gleichzeitig kann Ihr Körper gesünder, straffer, beweglicher und kräftiger werden. Das Immunsystem kann gestärkt, Verdauung und Drüsentätigkeit aktiviert werden, die Atmung kann sich verbessern, Nerven-, Lymph- und Blutbahnen durchlässiger werden. Die Gelenke können beweglicher werden, Gleichgewichtssinn und Koordination werden geschult. Yoga ist für alle Altersgruppen geeignet, es spielt auch keine Rolle, wie fit Sie sind. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
07.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
21.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
11.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
18.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
25.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
02.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
09.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
16.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum