

## V7541H Yoga für Vitalität und Gelassenheit

Beginn Donnerstag, 17.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr 98,00 €

Dauer 10 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
17.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
24.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
01.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
08.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
15.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
22.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
29.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
12.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
19.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
26.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum