

B2608554 Yoga für alle

Beginn	Montag, 07.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	64,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Nicole Lehn
Kursort	, Schlossmacherstr., 42477 Radevormwald

Yoga ist ein systematischer Übungsweg, der uns hilft, Achtsamkeit für Körper, Atem und Geist zu entwickeln und diese miteinander in Einklang zu bringen.

In diesem Kurs werden einfach auszuführende Körperhaltungen (Asanas), Atem-Energie-Übungen (Pranayamas) und Meditationen vermittelt, die eine tiefgreifende, entspannende Wirkung haben. Sie verbessern unsere Konzentrationsfähigkeit und schenken uns mehr Energie für den Alltag.

Bitte eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
14.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
21.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
28.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
05.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
12.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
02.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
09.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
16.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
23.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5