

## B2614551 Onlinekurs: Yoga - dynamisch und entspannt - alle Erfahrungslevel willkommen

|             |                                        |
|-------------|----------------------------------------|
| Beginn      | Freitag, 06.11.2026, 17:00 - 18:15 Uhr |
| Kursgebühr  | 45,00 €                                |
| Dauer       | 5 Termine                              |
| Kursleitung | Fabienne Dopierala                     |
| Kursort     | , ,                                    |

Yoga - eine Bewegung, welche Geist und Körper gleichsam in Bewegung setzt.

Für einige ist Yoga der perfekte Weg, um Geist und Körper zur Ruhe zu bringen.

Für andere ist Yoga der perfekte Weg, um Geist und Körper zu stärken.

Für mich ist Yoga beides - und noch einiges mehr!

Mittlerweile hat sich so ein Mixstil entwickelt, welcher oben genannte Aspekte in ausgewogenem Maße enthält. Durch einen guten Einfluss durch Ashtanga-, Yin&Yang- sowie Grundsätze des Hatha-Yogas inspiriert, leite ich durch einen Kurs, in dem Dynamik sowie Kräftigung gepaart mit Entspannung eine Harmonie ergeben.

Egal, ob beweglich oder eher unbeweglich, ganz neu beim Yoga oder schon fortgeschritten, ob jünger oder älter, hole ich Sie da ab, wo Sie sich gerade befinden.

So findet Flexibilität, Kräftigung und Ausgeglichenheit einen Weg in Ihren Alltag — Bequem von zuhause aus.

Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung.

Sie brauchen einen Raum, in dem Sie sich für die Dauer des Kurses ungestört frei bewegen können.

Bitte legen Sie eine rutschfeste Yogamatte und ggfs. ein oder mehrere Yogaklötze bereit.

Wir trainieren in einer Kleingruppe von 6-10 Personen.

Um Zoom (Videokonferenz-Software) nutzen zu können, benötigen Sie ein Endgerät mit Kamera und Mikrofon und mit bestehender Internetverbindung. Wir empfehlen, hier nicht nur das Smartphone zu nutzen, da der Bildschirm etwas zu kleine sein könnte (Tablet oder PC sind komfortabler).

Den Link erhalten Sie bei der Anmeldung zum Kurs.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort              |
|------------|-------------------|------------------|
| 06.11.2026 | 17:00 - 18:15 Uhr | Zentrale, Online |
| 13.11.2026 | 17:00 - 18:15 Uhr | Zentrale, Online |
| 20.11.2026 | 17:00 - 18:15 Uhr | Zentrale, Online |
| 27.11.2026 | 17:00 - 18:15 Uhr | Zentrale, Online |
| 04.12.2026 | 17:00 - 18:15 Uhr | Zentrale, Online |