

26-A30114H Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe - Zeit für mich

Beginn	Donnerstag, 08.10.2026, 18:15 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	24,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Sonja Fischer
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung; Matte, Getränk, dicke Socken, Jacke, ggf. Decke für Endentspannung - falls vorhanden: Gurte; Yoga-Blöcke
Kursort	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum, Marktstraße / Kellereigasse / Treppe am Rathaus, 97450 Arnstein

Ihr sucht einen Ausgleich zu einem vollen und fordernden Alltag? Mithilfe bewusster Atmung, die wir synchron zu Yoga-Bewegungen (Asanas) ausführen, können wir zu innerer Ruhe gelangen, unser Nervensystem, die Atmung und Muskulatur positiv beeinflussen und unsere Konzentration steigern. Regelmäßige Yoga-Praxis trägt zu einer verbesserten Körperhaltung, Atmung und Verdauung bei, bringt uns mehr Energie und Flexibilität und senkt den Stresslevel. Wir werden sowohl sanfte als auch etwas mehr fordernde Körperhaltungen einnehmen und gemeinsam am Ende entspannen. Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet, unabhängig von Vorkenntnissen, Beweglichkeit, Geschlecht oder Alter. Für Schwangere ist der Kurs nicht zu empfehlen!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
15.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
22.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
29.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

[zur Kursdetail-Seite](#)