

26-K30110H Selfcare & Selflove mit Hatha Yoga 60+ - für Anfänger mit und ohne Yoga-Erfahrung - ZPP zertifiziert - KU-ST-AQDYSE

Beginn	Montag, 21.09.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	65,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Sabine Rittelmann
Informationen	Zielgruppe: Fortgeschrittene
	Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Decke und Getränk, bei Bedarf eigene Yogamatte.
Kursort	G 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Schenke dir jede Woche bewusst Zeit für dich selbst. In diesem Kurs stehen Entschleunigung, Achtsamkeit und ein liebevoller Umgang mit dir selbst im Mittelpunkt. Durch fließende Hatha- und sanfte Yin-Yoga-Elemente sowie wohltuende Entspannungsphasen findest du zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und neuer Energie.

Jede Kurseinheit widmet sich einem besonderen Thema der Selbstfürsorge und lädt dich dazu ein, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Atemübungen, geführte Meditationen und stärkende Affirmationen begleiten deine Yogapraxis und unterstützen dich dabei, mehr Bewusstsein für deine eigenen Bedürfnisse zu entwickeln.

Alle Übungen werden achtsam angeleitet und können individuell an die persönlichen Möglichkeiten angepasst werden, egal ob man Anfänger ist oder in fortgeschrittenem Alter Körper und Geist etwas Gutes tun möchte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
28.09.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
05.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
12.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
19.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
26.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
09.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
16.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
23.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
30.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)