

26-K30113H Vinyasa Yoga Flow für Anfänger mit Vorkenntnissen

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Anne Eckle
Informationen	Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte falls vorhanden, Getränk, Decke wenn gewünscht.
Kursort	G 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Du hast bereits erste Erfahrungen mit Vinyasa Yoga gesammelt und möchtest deine Praxis vertiefen? In diesem weiterführenden Kurs entwickelst du ein noch feineres Körperbewusstsein und lernst, deine Bewegungen mit dem Atem in anspruchsvolleren Flows zu synchronisieren und so weiter deine Flexibilität und Kraft aufzubauen. Mit Hilfsmitteln wie Blöcken oder Gurten kannst du die Übungen deinem Körper anpassen und dich ganz auf die Verbindung von Körper, Geist und Atem konzentrieren.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist nicht geeignet für Personen mit chronischen Schmerzen oder Verletzungen am Bewegungsapparat.

Nicht am 28.10.2026 - Nachholtermin: 13.01.2027.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
30.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
07.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
14.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
21.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
11.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
18.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
25.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
02.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
09.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
16.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
13.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)