

26-K30114H Yoga und der Beckenboden

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 09:00 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	78,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Brigitte Korneli
Informationen	Zielgruppe: Frauen
	Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, Decke, ggf. kleines flaches Kissen, Getränk
Kursort	G 2, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Durch unsere moderne Lebensweise eigenen wir uns oft ungünstige Bewegungsmuster an. Bewegungsmangel, geringe Bewegungskoordination und einseitige Bewegungen führen zu ungleichen Belastungen im Körper. In dieser Yogastunde fließen neben dem klassischen Yoga Ideen aus der Spiraldynamik mit ein, um diese natürliche und ursprüngliche Bewegungskoordination wieder zu entdecken. Durch dynamische Abfolgen aus sanften, kleinen Wahrnehmungs- oder kraftvolleren Übungen, wird die Tiefenmuskulatur wirkungsvoll vernetzt. Die Teilnehmer:innen werden bei den Übungen mit ausführlichen Erklärungen, Vorzeigen und Korrekturen individuell in der Ausführung unterstützt. In jeder Übung wird die Haltung optimal ausgerichtet, der Beckenboden stets mit einbezogen, um dann in der Bewegung die optimale Dehnung und Kräftigung der Muskulatur zu erreichen. Der Atem verstärkt dabei die Intensität. Erlernte Bewegungsabläufe sind leicht in den Alltag zu integrieren. Die Wahrnehmung für den eigenen Körper, und die eigene Körperintelligenz, erhöht sich. Mehr Aufrichtung, bessere Haltung, Stabilität, Reaktionsgeschwindigkeit und Leichtigkeit bringen mehr Freude an Bewegung. Neben intensivem Spüren und Wahrnehmen des Beckenbodens, der Kraft aus der Mitte, wirken Atem- und Entspannungsübungen beruhigend auf den inneren Gedankenstrom. Mehr Gelassenheit und Freude helfen den Anforderungen des Alltags leichter, entspannter und resilienter zu begegnen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
29.09.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
06.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
13.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
20.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
27.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
10.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
17.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
24.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
01.12.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
08.12.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
15.12.2026	09:00 - 10:15 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)