

26-K30116H Yoga für ältere Menschen mit und ohne vorübergehende Einschränkungen

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Monika Mayer-Schulz
Informationen	Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Getränk und falls gewünscht eigene Yogamatte.
Kursort	G 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

In diesem Kurs werden sanfte und langsam ausgeführte Bewegungen und Haltungen geübt. Kräftigende und mobilisierende Übungen im Wechsel werden auf die Teilnehmer abgestimmt. Der Atem steht dabei im Mittelpunkt. Ein ruhiger, tiefer Atem entspannt den Geist und steigert die Lebensenergie. Meditation und Entspannung fördern die innere Ausgeglichenheit und helfen das Leben gelassener anzugehen.

Dieser Kurs ist auch für Menschen mit Hüft-oder Kniegelenksprothesen geeignet, da die Übungen im Sitzen auf einem Stuhl oder im Stehen ausgeführt werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
01.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
08.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
15.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
22.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
29.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
12.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
19.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
26.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
03.12.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)