

26-K30116W Yoga für ältere Menschen mit und ohne vorübergehende Einschränkungen

Beginn	Donnerstag, 14.01.2027, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	22,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Monika Mayer-Schulz
Informationen	Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Getränk und falls gewünscht eigene Yogamatte.
Kursort	G 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Inhalt wie Kurs 26-K30116H

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
14.01.2027	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
21.01.2027	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
28.01.2027	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
04.02.2027	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)