

26-K30117H Achtsamkeits-Yoga

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 19:15 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	84,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Christine Schafmeister
Informationen	Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung
Kursort	G 2, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Achtsamkeits-Yoga verbindet körperorientiertes Yoga mit Achtsamkeitsübungen. Durch das harmonische Zusammenspiel der Körperhaltungen und der behutsamen Lenkung des Geistes entsteht, meist ganz von alleine, ein meditativer Zustand. Die Übungen sind sanft und angenehm zu praktizieren. Weder Alter noch Fitnessgrad spielen eine Rolle.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
01.10.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
08.10.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
15.10.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
22.10.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
29.10.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
12.11.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
19.11.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
26.11.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
03.12.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
10.12.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
17.12.2026	19:15 - 20:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)