

Yoga ist ein Lebensgefühl

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches auf Körper, Geist und Seele wirkt. Im Hatha Yoga-Kurs verbessern wir die Beweglichkeit, stärken Muskeln und Gelenke und wirken ein auf das Herz-Kreislaufsystem. Wir verbessern die Atmung und entspannen das Nervensystem. Jede Yoga-Stunde endet mit einer geführten Tiefenentspannung. Das Yoga-Programm wird der Gesundheit und Beweglichkeit der Teilnehmenden angepasst und steht somit jeder Interessentin und jedem Interessenten offen.

Bitte mitbringen: Rutschsichere (Yoga)Matte, eine Decke, ggf. Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kurs-Nr.	95-304 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Gabriele Löscher-Zunker
Daten und Kosten	Dienstag, 04.11.2025, 17:00 - 18:15 Uhr
	96,50 Euro
Veranstaltungsort	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6 Am Wasserturm 5, 49740 Haselünne
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.11.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
11.11.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, OG Raum 5
18.11.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, OG Raum 5
25.11.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, OG Raum 5
02.12.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, OG Raum 5
09.12.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, OG Raum 5
16.12.2025	17:00 - 18:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, OG Raum 5
06.01.2026	17:00 - 18:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
13.01.2026	17:00 - 18:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
20.01.2026	17:00 - 18:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6