

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.	95-306 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Gabriele Löscher-Zunker
Daten und Kosten	Donnerstag, 06.11.2025, 08:45 - 10:00 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
06.11.2025	08:45 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
13.11.2025	08:45 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, OG Raum 5
20.11.2025	08:45 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, OG Raum 5
27.11.2025	08:45 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, OG Raum 5
04.12.2025	08:45 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, OG Raum 5
11.12.2025	08:45 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, OG Raum 5
18.12.2025	08:45 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, OG Raum 5
08.01.2026	08:45 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
15.01.2026	08:45 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
22.01.2026	08:45 - 10:00 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6