

26-7207 Sanftes Yoga - auf und mit dem Stuhl für Anfänger:innen

| | |
|-------------|--|
| Entgelt | 75,00 € |
| Dauer | 15x |
| Kursleitung | Susanne Iuliano |
| Bemerkungen | Bitte mitbringen: warme Socken, ein Kissen und eine Decke bzw. Matte für die Endentspannung. |
| Kursort | KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8, 90522 Oberasbach |

Mit sanften Elementen aus dem Yoga stärken, kräftigen und dehnen Sie Ihren Körper und schenken Ihrem Geist tiefe Ruhe und Regeneration.

Sie lernen, sich selbst wieder mehr zu spüren und finden zurück in Ihr inneres Gleichgewicht.

Dieser Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Ungeübte sind auch willkommen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---|
| 23.02.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18 |
| 02.03.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18 |
| 09.03.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18 |
| 16.03.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8 |
| 13.04.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8 |
| 20.04.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8 |
| 27.04.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8 |
| 04.05.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8 |
| 11.05.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8 |
| 08.06.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8 |
| 15.06.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8 |
| 22.06.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8 |
| 29.06.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8 |
| 06.07.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8 |
| 13.07.2026 | 10:45 - 11:45 Uhr | KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8 |

[zur Kursdetail-Seite](#)