

## 26-7209 Intensiv Yoga für Anfänger:innen und Geübte

Entgelt	85,00 €
Dauer	17x
Kursleitung	Margitta Gnilka
Bemerkungen	Bitte rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke und Socken mitbringen.
Kursort	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47, 90522 Oberasbach

Durch regelmäßiges Yoga können Sie die Vorgänge in Ihrem Körper positiv beeinflussen. Mit Asanas (Körperhaltungen) werden Muskeln und Bänder möglichst gedehnt und gekräftigt und die Wirbelsäule bleibt beweglich. Mit Pranayama (Atemübungen) soll der Stoffwechsel angeregt und der Körper mit neuer Kraft aufgetankt werden. Im Intensiven Yoga arbeiten wir mit einer bewussten Körperanspannung sowie -entspannung und verbinden diese mit der Atmung. Die Übungen sind sanft bis dynamisch, präzise und harmonisch aufeinander abgestimmt. Mit einer Entspannungseinheit in jeder Stunde wollen wir dem Stress entgegenwirken und Glückshormone fördern.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.02.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
03.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
10.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
17.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
24.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
14.04.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
28.04.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
05.05.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
12.05.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
19.05.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
16.06.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
23.06.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
30.06.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
07.07.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
14.07.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
21.07.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
28.07.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47