

26-72910 Intensiv Yoga: Mittelstufe

Entgelt	44,00 €
Dauer	8x
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
13.10.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
20.10.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
27.10.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
10.11.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
17.11.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
24.11.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
01.12.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
08.12.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

[zur Kursdetail-Seite](#)