

## 26-72913 Yoga am Abend – Entspannung, Dehnung und neue Energie

|             |                                                                                        |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Entgelt     | 105,00 €                                                                               |
| Dauer       | 15x                                                                                    |
| Kursleitung | Zlatka Kostrun                                                                         |
| Bemerkungen | Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke und ein kleines Kissen. |
| Kursort     | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47, 90522 Oberasbach      |

In diesem ganzheitlichen Yogakurs verbinden wir Elemente aus dem Hatha Yoga und Yin Yoga, um Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen. Die statischen gehaltenen Positionen aus dem Yin Yoga fördern die tiefe Dehnung des Bindegewebes, während die dynamischeren Hatha Yoga Sequenzen gezielt Muskulatur aufbauen und stärken. Atemübungen (Pranayama) unterstützen die Stressreduktion, verbessern die Körperwahrnehmung und sorgen für neue Energie. Abgerundet wird jede Stunde durch eine ausgedehnte Entspannungsphase, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt – ideal zum Ausklang eines aktiven Tages.  
Der Kurs eignet sich für alle, die auf achtsame Weise ihre Beweglichkeit verbessern, Kraft aufbauen und Stress abbauen möchten – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                                             |
|------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 24.09.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |
| 01.10.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |
| 08.10.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |
| 15.10.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |
| 22.10.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |
| 29.10.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |
| 12.11.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |
| 19.11.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |
| 26.11.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |
| 03.12.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |
| 10.12.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |
| 17.12.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |
| 14.01.2027 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |
| 21.01.2027 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |
| 28.01.2027 | 18:30 - 20:00 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |

[zur Kursdetail-Seite](#)