

## X0301317 Hatha Yoga - Urlaub für den Rücken

Beginn	Mittwoch, 28.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	19,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Andrea Tryba
Informationen	Bequeme Kleidung, feste Decken und Sitzkissen (wenn vorhanden) sowie den Wunsch sich etwas Gutes tun zu wollen und Freude am Entdecken
Kursort	, ,

Es erwartet Sie ein Yoga-Kurzurlaub für Ihren Rücken zur Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur. Zum Ausklang gibt es eine Langform des Yoga Nidra (Schlussentspannung). Die Teilnahme ist für jedes Alter und jeden Fitnesszustand möglich. Es sollten jedoch keine akuten körperlichen Einschränkungen wie Bandscheibenvorfälle oder ähnliche Verletzungen des Bewegungsapparates vorliegen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.01.2026	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)