

X0301325 Easy Yoga - Entspannung zum Feierabend

| | |
|---------------|---|
| Beginn | Donnerstag, 11.09.2025, 19:30 - 20:45 Uhr |
| Kursgebühr | 99,00 € |
| Dauer | 11-mal |
| Kursleitung | Marianne Hartmann |
| Informationen | Sportkleidung, evtl. eine eigene Iso- oder Yoga-Matte, rutschfeste Socken, großes Handtuch, Getränk |
| Kursort | 201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim |

Wer kennt es nicht: Verspannungen, etwa nach langem Sitzen, Gartenarbeit oder früh am Morgen. In diesem Kurs erlernen Sie unter Leitung der Yoga- und Rückenschullehrerin Marianne Hartmann einfache und effiziente Übungen aus dem Yoga, die helfen können, diesen Problemen entgegenzuwirken. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|-------------------------------|
| 11.09.2025 | 19:30 - 20:45 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 18.09.2025 | 19:30 - 20:45 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 25.09.2025 | 19:30 - 20:45 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 02.10.2025 | 19:30 - 20:45 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 23.10.2025 | 19:30 - 20:45 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 30.10.2025 | 19:30 - 20:45 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 06.11.2025 | 19:30 - 20:45 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 13.11.2025 | 19:30 - 20:45 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 20.11.2025 | 19:30 - 20:45 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 27.11.2025 | 19:30 - 20:45 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 04.12.2025 | 19:30 - 20:45 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |

[zur Kursdetail-Seite](#)