

## X0301339 Medical Yoga: Lendenwirbelsäule und Becken

Beginn	Sonntag, 18.01.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	29,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Sabine Stieglitz
Informationen	Sportkleidung, rutschfeste Socke, großes Handtuch/Yogatuch, Getränk und Schreibzeug
Kursort	, ,

Diese Workshopreihe dient als Gesundheitsprävention. Wir werden an jedem Termin einen anderen Körperebereich in den Blick nehmen. Inhalte sind orthopädische Aspekte (inkl. Handout) und gezielte Yogapraxis entsprechend dem Thema. Wir erfahren, wie Yoga präventiv – auch bei evtl. Einschränkungen – individuell passend praktiziert werden kann. Die Kenntnisse können auch in spätere Yogakurse integriert werden. Diese Workshops richten sich an alle Interessierten mit und ohne Beschwerden.

Die fünf individuellen Schwerpunktthemen der Workshopreihe sind:

Schulter (14.09.)

Füße (09.11.)

Hüfte (16.11.)

Nacken, Kopf, Blick (01.02.26)

Die vhs Main-Taunus-Kreis bietet neben den Einzelterminen dieser Reihe auch fortlaufende Medical-Yoga-Kurse an.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.01.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)