

Y0301125 Easy Yoga - Entspannung zum Feierabend

Beginn	Donnerstag, 26.02.2026, 19:30 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	125,00 €
Dauer	12-mal
Kursleitung	Marianne Hartmann
Informationen	Sportkleidung, evtl. eine eigene Iso- oder Yoga-Matte, rutschfeste Socken, großes Handtuch, Getränk
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 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
26.02.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
05.03.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
12.03.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
19.03.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
26.03.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
16.04.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
23.04.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
30.04.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
21.05.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
11.06.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)