

Y0301141 Medical Yoga: Hüfte

Beginn	Sonntag, 22.03.2026, 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	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Diese Workshopreihe dient als Gesundheitsprävention. Wir werden an jedem Termin einen anderen Körperbereich 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 vier individuellen Schwerpunktthemen der Workshopreihe sind:

Schulter (08.02.)

Hüfte (22.03.)

Lendenwirbelsäule und Becken (26.04)

Nacken, Kopf, Blick (14.06)

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.03.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)