

Y0301148 Workshop: Yoga auf dem Balancekissen: Die innere Mitte finden

Beginn	Samstag, 28.03.2026, 15:00 - 17:15 Uhr
Kursgebühr	19,00 €
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

Yoga-Asanas auf dem Balancekissen zu praktizieren bietet uns die Möglichkeit, diese Übungen und auch unser inneres Erleben dabei in einer ganz anderen Qualität zu erfahren: Der bewegliche Untergrund spiegelt unmittelbar jegliche körperliche und auch emotionale Regung wider. In dem Workshop geht es darum, mit diesem dynamischen Gleich- und Ungleichgewicht umzugehen, sich auf diesem beweglichen Balancekissen immer wieder neu auszurichten: körperlich und mental. Der Workshop beginnt mit einer kleinen Erläuterung und Einstimmung und endet mit einer Tiefenentspannung. Während der Praxis wird es viel Zeit für die (Körper)Wahrnehmung geben. Die Erfahrungen aus diesem Workshop können eine Unterstützung für die sonstige Yogapraxis sein. Dieser Kurs richtet sich an Geübte und Fortgeschrittene.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.03.2026	15:00 - 17:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)