

Y0301156 Vinyasa Yoga - Bewegung und Balance erleben

Beginn	Montag, 02.02.2026, 17:45 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	59,00 €
Dauer	7-mal
Kursleitung	Maggie Kleindienst
Informationen	Decke, wer möchte eine Teetasse
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

In diesem Kurs werden die Haltungen (Asanas) miteinander verbunden – mal dynamisch, mal ganz sanft – immer im Einklang mit dem Atem. So entsteht ein fließender Rhythmus, der Kraft und Flexibilität fördert und zugleich Ruhe und Gelassenheit schenkt. Durch die Konzentration auf Bewegung und Atmung kann ein meditativer Flow entstehen, der uns im gegenwärtigen Moment ankommen lässt. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger:innen als auch für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung, die Freude an einer achtsamen und kraftvollen Yogapraxis haben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.02.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
09.02.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
23.02.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
02.03.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
09.03.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
16.03.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
23.03.2026	17:45 - 19:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)