

## Z0301325 Easy Yoga - Entspannung zum Feierabend

Beginn	Donnerstag, 27.08.2026, 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
27.08.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
10.09.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
17.09.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
24.09.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
01.10.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
22.10.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
29.10.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
12.11.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
19.11.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
26.11.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
10.12.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
17.12.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)