

Z0301342 Medical Yoga: Lendenwirbelsäule und Becken

| | |
|---------------|--|
| Beginn | Sonntag, 17.01.2027, 10:00 - 14:00 Uhr |
| Kursgebühr | 29,00 € |
| Dauer | 1-mal |
| Kursleitung | Sabine Stieglitz |
| Informationen | Sportkleidung, rutschfeste Socke, großes Handtuch/Yogatuch, Getränk, 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 individuellen Schwerpunktthemen der Workshopreihe sind:

Brustwirbelsäule (27.09.)

Füße (25.10.)

Schulter (01.11.)

Hüfte (29.11.)

Lendenwirbelsäule und Becken (17.01)

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

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--------------------|
| 17.01.2027 | 10:00 - 14:00 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |

[zur Kursdetail-Seite](#)