

Yoga für den Rücken

Kursnummer	261GY0012
Beginn	Mittwoch, 07.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	64,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Sylvia Stoepper

Kursbeschreibung
Zu wenig Bewegung und zu viel Sitzen belasten den Rücken und können Beschwerden auslösen. In diesem Kurs werden wir Übungen des Hatha Yogas zur Stärkung des Rumpfes und Rückens durchführen. Ziel sind Beweglichkeit, Flexibilität und Gesundheit des Rückens zu erhalten und zu fördern. Hinzu kommen Atemübungen und Entspannungseinheiten.

Inhalte
Atemübungen
Asanas
Entspannungseinheiten

Ziel
Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
14.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
21.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
28.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
04.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
11.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
18.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
25.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung