

Yoga für den Rücken

Kursnummer	261GY0372
Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	7 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
04.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
18.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
08.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
15.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
22.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
29.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
06.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung