## Yoga für den Rücken

Kursnummer	261GY0382		
Beginn	Mittwoch, 13.05.2026, 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

## 7iel

Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

## **Termine**

Datum	Uhrzeit	Ort
13.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
20.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
27.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
03.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
10.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
24.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
01.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung