

Yoga am Abend zum Stressabbau

Kursnummer	261GY1912
Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	93,00 €
Teilnehmer	7 - 15
Kursleitung	Gerda-Susanne Niebuhr

für mehr Flexibilität und Entspannung.

Ziel dieses Kurses ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, ihn flexibler zu machen und das Erlernte in den Alltag zu integrieren und somit besser mit Stress umzugehen.

Diese Übungen am Abend können helfen Rückenschmerzen aufzulösen, bzw. zu vermeiden.

Der Fokus liegt auf beruhigende Yogaübungen, die den unteren Rücken entlasten, die Hüfte öffnen und die Wirbelsäule flexibler zu machen.

Der Kurs ist unabhängig von Kulturkreis und Religion und erfordert keine besondere Gelenkigkeit. Die einzelnen Übungen können individuell angepasst werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
20.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
27.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
10.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
24.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
03.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
10.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung