

Yoga für den Rücken

| | |
|-------------|---|
| Kursnummer | 262GY0302 |
| Beginn | Mittwoch, 19.08.2026, 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 |
|------------|-------------------|---|
| 19.08.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 26.08.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 02.09.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 09.09.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 16.09.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 23.09.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 30.09.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 07.10.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |