

Yoga für den Rücken

Kursnummer	262GY0312
Beginn	Mittwoch, 28.10.2026, 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
28.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
04.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
11.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
18.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
25.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
02.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
09.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
16.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung