

## Yoga am Abend zum Stressabbau

Kursnummer	262GY1932
Beginn	Dienstag, 18.08.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	81,00 €
Teilnehmer	7 - 15
Kursleitung	Gerda-Susanne Niebuhr

Yoga für mehr Flexibilität und Entspannung.

Ziel dieses Kurses ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, ihn flexibler zu machen und das Erlernete 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
18.08.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
25.08.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
01.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
08.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
15.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
22.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
29.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung