

## 261-54110 Sanftes Yoga für Alle

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	12x
Kursleitung	Katharina Voller
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.
Kursort	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24, Hubertusstraße 22-24, 41564 Kaarst

"Yoga" bedeutet u.a. "Verbindung". In diesem Kurs verbinden wir Mobilisierung und sanfte Kräftigung, Atem und konzentrierte Bewegung, Freude an Dynamik und Zur-Ruhe-Kommen in der Entspannung. So können wir zu mehr körperlicher und geistiger Kraft und Flexibilität, zu mehr Energie und gleichzeitig mehr Ruhe und Gelassenheit finden. Willkommen sind alle Altersgruppen und sowohl Yoga-Neulinge als auch Menschen mit Yoga-Erfahrung, die einen Wiedereinstieg und/ oder eine sanfte, ganzheitliche Yoga-Praxis suchen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
10.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
17.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
24.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
14.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
21.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
28.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
05.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
12.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
19.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
02.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
09.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24

[zur Kursdetail-Seite](#)