

## 261-54119 Yoga für jedes Alter

Beginn	Mittwoch, 25.02.2026, 16:15 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Lisa Becker
Informationen	Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Vergessen Sie für ein paar Stunden die Sorgen des Alltags und tauchen Sie ein, in die Welt der Entspannung und des Wohlbefindens. Hier erreichen Sie durch einfache Yoga- und Achtsamkeitsübungen mehr Beweglichkeit für Ihren Körper. Sie werden gelassener und erfahren eine intensivere Verbundenheit mit sich selbst.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.02.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
04.03.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
11.03.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
18.03.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
25.03.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
15.04.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
22.04.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
29.04.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
06.05.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
13.05.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
20.05.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
27.05.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
03.06.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
10.06.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
17.06.2026	16:15 - 17:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)