

## 261-54305 Mit Yoga zu mehr Lebensfreude

Beginn	Dienstag, 24.02.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Annette Nolden
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Yoga vermittelt uns durch gezielte Körper- und Atemübungen und Meditationstechniken wohltuende Entspannung und eine Fülle von Energie und Lebenskraft. Sie lernen Ihren Körper mit mehr liebevoller Aufmerksamkeit wahrzunehmen. In der Stille der Meditation erfahren Sie, dass Ihre Gedanken zur Ruhe kommen und Sie zu Ihrer "wahren Natur" zurückfinden. Aus dieser inneren Harmonie werden Sie in der Lage sein, Kraft zu schöpfen und lernen Ihren Alltag besser zu bewältigen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.02.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
03.03.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
10.03.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
17.03.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
24.03.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
14.04.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
21.04.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
28.04.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
05.05.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
12.05.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
19.05.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
02.06.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
09.06.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
16.06.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
23.06.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)