

Kurstage für Kurs 252301604 (Vinyasa-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene)

Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Das regelmäßige Üben verbessert die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration. Mit Atemübungen (Pranayama) wird neue Energie getankt. Neben klassischen Yogastellungen (Asanas) runden Entspannungsübungen die Yogaeinheit ab. Die Übungen stärken die psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag und verbessern das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, der auf der Tradition von Krishnamacharya basiert. Das Vinyasa-Yoga verbindet die unterschiedlichen Körperhaltungen (Asanas) zu einem Flow. Die Bewegungen und der Atem finden sich in dieser dynamischen Abfolge zusammen. Dabei entsteht ein harmonischer Bewegungsablauf und eine Dynamik, die auch ein Ausdruck unserer modernen Lebensweise ist. Das regelmäßige Üben verbessert die Körperwahrnehmung und führt zu mehr Gelassenheit.

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|----------------------------|
| 15.01.2026 | 19:45 - 21:15 Uhr | Offenburg VHS 111 Bewegung |
| 22.01.2026 | 19:45 - 21:15 Uhr | Offenburg VHS 111 Bewegung |
| 29.01.2026 | 19:45 - 21:15 Uhr | Offenburg VHS 111 Bewegung |
| 05.02.2026 | 19:45 - 21:15 Uhr | Offenburg VHS 111 Bewegung |
| 12.02.2026 | 19:45 - 21:15 Uhr | Offenburg VHS 111 Bewegung |
| 19.02.2026 | 19:45 - 21:15 Uhr | Offenburg VHS 111 Bewegung |
| 05.03.2026 | 19:45 - 21:15 Uhr | Offenburg VHS 111 Bewegung |
| 12.03.2026 | 19:45 - 21:15 Uhr | Offenburg VHS 111 Bewegung |
| 19.03.2026 | 19:45 - 21:15 Uhr | Offenburg VHS 111 Bewegung |