

C3033D Sanftes Yoga

Beginn	Mittwoch, 01.10.2025, 08:45 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Ursula Landes
Kursort	US, Z, 210, Entspannung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Wer leichte körperliche Beschwerden hat, muss nicht auf Yoga verzichten. Dieser Kurs führt behutsam zu den Asanas (Körperhaltungen) hin, die durch bewusstes Atmen unterstützt werden. Die Referentin geht gezielt und einfühlsam auf die individuellen Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer:innen ein. Bitte Sportkleidung und warme Socken mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2025	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
08.10.2025	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
15.10.2025	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
22.10.2025	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
29.10.2025	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
12.11.2025	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
19.11.2025	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
26.11.2025	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
03.12.2025	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
10.12.2025	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
17.12.2025	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
07.01.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
14.01.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
21.01.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
28.01.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)