

D3032 Yoga der Elemente

Beginn	Donnerstag, 05.03.2026, 19:15 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Paola Kornemann
Kursort	UF, vhs, V1.13, Kleiner Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

In dieser modernen, undogmatischen Yoga-Praxis üben wir mit den 5 Elementen - Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum - und nutzen diese metaphorisch, um bestimmte körperliche und mentale Qualitäten innerhalb der Stunden zu kultivieren, beispielsweise Stabilität, Flexibilität, Selbstbewusstsein, Leichtigkeit und Fokus. Die Sequenzen sind mal kraftvoll, mal sanft, doch stets darauf ausgerichtet, Balance in Körper und Geist herzustellen und die Stunde mit Entspannung ausklingen zu lassen. Ein besonderer Fokus liegt auf der individuellen, anatomisch informierten und körpertypen-gerechten Ausrichtung. Nach und nach lernen wir universelle Ausrichtungsprinzipien kennen, die uns dabei helfen, gesund und sicher zu üben. Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, eine eigene Matte und eine Decke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
12.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
19.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
26.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
16.04.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
23.04.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
30.04.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
07.05.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
21.05.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
11.06.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
18.06.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
25.06.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13

[zur Kursdetail-Seite](#)