

D3033 Marma-Yoga

Beginn	Donnerstag, 05.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Agnes Bleser-Szukat
Kursort	GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Jeder von uns muss immer und überall flexibel sein. Das verlangt uns in allen Lebensbereichen zunehmend Schnelligkeit ab: beim Handeln, Denken, Reagieren. Unser Körper ist dafür nicht angelegt, er kann ständig wechselnde Aufgaben nur mit Mühe synchronisieren. Das löst häufig Störungen oder Blockaden aus, die zusätzlich Kraft und Zeit kosten. Marmas, vitale Stellen, Wach- und Warnposten im Organismus zeigen an, wenn der innere Lebensfluss bedroht ist. Marma-Yoga lehrt die Sprache des Körpers zu verstehen und befähigt uns, Blockaden zu lösen und so das innere Wohlfühl zu steigern. Bitte bequeme Sportkleidung und eine Decke mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
12.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
19.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
26.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
16.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
23.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
30.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
07.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
21.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
11.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
18.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
25.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
02.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
09.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
16.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)