

D3033B Ayur-Yoga

Beginn	Dienstag, 10.03.2026, 11:15 - 12:45 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Karola Kaiser
Kursort	GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Ayur-Yoga ist ein achtsamer, atembetonter, angepasster, abwechslungsreicher und anatomisch fundierter Yogastil. Mit statischen und fließenden Bewegungen werden die Muskeln gekräftigt und die Beweglichkeit erhöht. Durch regelmäßiges Üben können stressbedingte Beschwerden gemindert und die Konzentration verbessert werden. Eine Phantasiereise oder Tiefenentspannung rundet die Yogastunde ab. Der Kurs ist für Teilnehmer mit Yoga-Vorkenntnissen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.03.2026	11:15 - 12:45 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
17.03.2026	11:15 - 12:45 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
24.03.2026	11:15 - 12:45 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
14.04.2026	11:15 - 12:45 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
21.04.2026	11:15 - 12:45 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)