

## D3033D Sanftes Yoga

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 08:45 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Ursula Landes
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, 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
04.03.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
11.03.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
18.03.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
25.03.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.04.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
22.04.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
29.04.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
06.05.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.05.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.05.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10.06.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.06.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
24.06.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
01.07.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.07.2026	08:45 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)