

## D3034DV Yoga für besondere Bedürfnisse

Beginn	Dienstag, 30.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Claudia Machate
Kursort	US, Z, 210, Entspannung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Gehören Sie zu den Menschen, die Interesse am Yoga haben, aber sich zu unsportlich, zu alt, zu dick, zu ungelenking oder zu krank fühlen? Der große Schatz des Yoga birgt enorme Möglichkeiten der individuellen Anpassung an den Übenden und seine Bedürfnisse. Alle Menschen haben die Chance Selbstheilungsprozesse zu aktivieren sowie Kräfte und Potentiale zu entfalten. Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten, übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst und probieren Sie es aus. In dieser Gruppe werden Sie achtsam und an Ihre Bedürfnisse angepasst in die Yoga Praktiken eingeführt, welche auch im Alltag anwendbar sind. Das Praktizieren in einer Gruppe von Gleichgesinnten über mehrere Wochen hilft die Motivation aufrecht zu erhalten, neue Inspirationen zu bekommen und durch die regelmäßige Praxis ein neues Körper- und Lebensgefühl zu erlangen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Getränk mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
07.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
14.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
21.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
28.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)