

Yoga hat Jahrtausende alte Wurzeln im asiatischen Raum. In der westlichen Welt ist Hatha Yoga die verbreitetste Form. Durch das Einüben bestimmter Körperhaltungen, durch Atemübungen sowie durch das Hinführen zur Meditation soll die gesunde körperliche und geistige Entwicklung angeregt und gefördert werden.

Yoga kann sowohl von geübten als auch von ungeübten Personen ausgeführt werden und ist nicht an ein bestimmtes Alter gebunden.

Bringen Sie bitte lockere und bequeme Kleidung, eine Decke, warme und rutschfeste Socken, eine Flasche Wasser und ggf. eine Isomatte mit. Zusätzlich bringen Sie bitte ein großes Handtuch und eine eigene Matte mit.

Hatha Yoga

DD310101 - Usha Singh-Kren
112 € bei mind. 6 Teilnehmern
28 Unterrichtsstunden (14 x)
montags, 07.09.20-21.12.20
9.00-10.30 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Hatha Yoga

DD310102 - Henrike Dostal
84 € bei mind. 10 Teilnehmern
28 Unterrichtsstunden (14 x)
montags, 07.09.20-18.01.21
11.00-12.30 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Hatha Yoga

DD310103 - Henrike Dostal
84 € bei mind. 10 Teilnehmern
28 Unterrichtsstunden (14 x)
montags, 07.09.20-21.12.20
13.30-15.00 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Hatha Yoga

DD310105 - Rüdiger Nix
84 € bei mind. 6 Teilnehmern
21 Unterrichtsstunden (16 x)
montags, 07.09.20-18.01.21
18.00-19.00 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Hatha Yoga

DD310106 - Rüdiger Nix
84 € bei mind. 6 Teilnehmern
21 Unterrichtsstunden (16 x)
montags, 07.09.20-18.01.21
19.15-20.15 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Hatha Yoga

DD310107 - Rüdiger Nix
64 € bei mind. 6 Teilnehmern
16 Unterrichtsstunden (8 x)
dienstags, 08.09.20-10.11.20
20.15-21.45 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Hatha Yoga

DD310108 - Rüdiger Nix
64 € bei mind. 6 Teilnehmern
16 Unterrichtsstunden (8 x)
dienstags, 17.11.20-19.01.21
20.15-21.45 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Hatha Yoga

DD310109 - Tanja Siegert
76 € bei mind. 6 Teilnehmern
19 Unterrichtsstunden (14 x)
mittwochs, 02.09.20-27.01.21
16.30-17.30 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Hatha Yoga

DD310110 - Tanja Siegert
76 € bei mind. 6 Teilnehmern
19 Unterrichtsstunden (14 x)
mittwochs, 02.09.20-27.01.21
17.45-18.45 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Hatha Yoga

DD310111 - Henrike Dostal
84 € bei mind. 10 Teilnehmern
28 Unterrichtsstunden (14 x)
donnerstags, 10.09.20-07.01.21
11.00-12.30 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Hatha Yoga

DD310112 - Rüdiger Nix
84 € bei mind. 6 Teilnehmern
21 Unterrichtsstunden (16 x)
montags, 07.09.20-18.01.21
20.30-21.30 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Hatha Yoga

DD310113 - Tanja Siegert
76 € bei mind. 6 Teilnehmern
19 Unterrichtsstunden (14 x)
mittwochs, 02.09.20-27.01.21
19.00-20.00 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Hatha Yoga

DD310114 - Andrea Wichterich
125 € bei mind. 10 Teilnehmern
30 Unterrichtsstunden (15 x)
donnerstags, 03.09.20-21.01.21
18.20-19.50 Uhr
Kürten, Bürgerhaus,
Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

Hatha Yoga

DD310115 - Andrea Wichterich
125 € bei mind. 10 Teilnehmern
30 Unterrichtsstunden (15 x)
donnerstags, 03.09.20-21.01.21
20.00-21.30 Uhr
Kürten, Bürgerhaus,
Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

Hatha Yoga bis ins hohe Alter

DD310117 - Usha Singh-Kren
138 € bei mind. 6 Teilnehmern
30 Unterrichtsstunden (15 x)
dienstags, 08.09.20-19.01.21
10.00-11.30 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Hatha Yoga am Wochenende

DD310119E - Rüdiger Nix
36 € bei mind. 6 Teilnehmern
Samstag, 31.10.20
10.00-17.00 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

DD310116 - Claudia Blechschmied
Für Teilnehmer mit mindestens drei
Semestern regelmäßiger Yoga-Praxis.
Der Kurs wird auch online angeboten.

Bitte installieren Sie für eine optimale Teil-
nahme vorab den Zoom-Client für Meetings
([hier klicken](#)). Die Datenschutzbestimmungen
von Zoom finden Sie [hier](#).
Über die aktuelle Verwendung von Zoom
informiert dieser Blog eines Juristen und
Datenschutzexperten ([hier klicken](#)).

118 € bei mind. 7 Teilnehmern
30 Unterrichtsstunden (15 x)
donnerstags, 10.09.20-14.01.21
19.40-21.10 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle



Volkshochschule
Bergisch Gladbach

Buchmühlenstraße 12
51465 Bergisch Gladbach
www.vhs-gl.de



Hatha Yoga

VHS macht gesünder



Volkshochschule
Bergisch Gladbach