

H20-721102 Yoga für Beginnende bis Mittelstufe

Beginn	Mittwoch, 15.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	107,50 €
Dauer	11 Termine
Kursleitung	Elisabeth Meyer
Kursort	Seminarraum E04, Eschersheimer Landstr. 567, 60431 Frankfurt am Main

Yoga ist mehr als nur der Sonnengruß. Es vereint Körper, Geist und Seele, ist eine Lebenseinstellung. Die Übungen - Asanas - werden fließend, anhaltend und synchron zur Atmung durchgeführt. Das mobilisiert die Wirbelsäule, dehnt die Muskulatur und baut Ausdauer sowie Kraft auf. Die Mischung aus Meditation, Konzentration, Atmung und Entspannung reduzieren Stress und lösen Verspannungen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
22.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
29.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
06.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
13.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
20.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
27.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
03.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
10.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
17.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
24.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04

[zur Kursdetail-Seite](#)