

## H20-721103 Yoga für Beginnende bis Mittelstufe

Beginn	Mittwoch, 12.08.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	78,00 €
Dauer	8 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
12.08.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
19.08.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
26.08.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
02.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
09.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
16.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
23.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
30.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04

[zur Kursdetail-Seite](#)