

## H20-721104 Yoga für Beginnende bis Mittelstufe

Beginn	Mittwoch, 21.10.2026, 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
21.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
28.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
04.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
11.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
18.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
25.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
02.12.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
09.12.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04

[zur Kursdetail-Seite](#)