

H30-721001 Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene (Hybrid)

Beginn	Montag, 19.01.2026, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	154,50 €
Dauer	19 Termine
Kursleitung	Gertraud Zechner-Sopp
Kursort	LEV, Leverkusener Str. 7, 65929 Frankfurt

Yoga ist mehr als nur der Sonnengruß. Es vereinigt Körper, Geist und Seele, ist 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".

Der Kurs wird als Hybrid angeboten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.01.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
26.01.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
02.02.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
09.02.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
16.02.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
23.02.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
02.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
09.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
16.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
23.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
13.04.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
20.04.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
27.04.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
04.05.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
11.05.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
18.05.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
01.06.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
08.06.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

[zur Kursdetail-Seite](#)