

H30-721003 Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene (Hybrid)

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Montag, 17.08.2026, 18:00 - 19:15 Uhr |
| Kursgebühr | 122,00 € |
| Dauer | 15 Termine |
| Kursleitung | Gertraud Zechner-Sopp |
| Kursort | LEV, Leverkusener Str. 7, 65929 Frankfurt |

Yoga ist mehr als nur der Sonnengruß. Es vereint 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 |
|------------|-------------------|--|
| 17.08.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |
| 24.08.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |
| 31.08.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |
| 07.09.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |
| 14.09.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |
| 21.09.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |
| 28.09.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |
| 19.10.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |
| 26.10.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |
| 02.11.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |
| 09.11.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |
| 16.11.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |
| 23.11.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |
| 30.11.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |
| 07.12.2026 | 18:00 - 19:15 Uhr | Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus |

[zur Kursdetail-Seite](#)