

Intuitives Yoga

ab Fr, 24.04.2026,

Kurs 1 ab 18:00 Uhr / Kurs 2 ab 19:30 Uhr



© Johanna Gläser

Dieser Yogakurs gibt Raum zum Ankommen, Spüren und Loslassen. Durch fließende, intuitive Bewegungen und bewusste Atmung finden Sie in Ihren eigenen Rhythmus – ganz ohne Leistungsdruck. Der Fokus liegt auf Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und innerer Balance. Fließend, sanft, kreativ – jede Woche etwas Zeit für sich.

Hinweis: Bitte tragen Sie zu jeder Unterrichtsstunde bequeme Kleidung und bringen eine (Yoga-) Matte, eine (Woll-)Decke sowie ein Getränk mit.

Voraussetzung: Für Anfänger*innen und Geübte geeignet.

Kursnummer 26-301F19

ab Fr, 24.04.2026, 18:00 – 19:15 Uhr (13 Termine/ 21,67 UE)

Kursnummer 26-301F19A

ab Fr, 24.04.2026, 19:30 – 20:45 Uhr (13 Termine/ 21,67 UE)

Kath. Kirchengemeinde Mariä Geburt Dringenberg; Veranstaltungsraum, Burgstr. 27, 33014 Bad Driburg-Dringenberg

Kursleitung/Referent*in: Johanna Gläser

Gebühr: 135,00 / 122,00 €

**Verbindliche Anmeldungen unter
05253 97407-0 oder info@vhs-driburg.de**



Volkshochschul-Zweckverband
Bad Driburg, Brakel, Nieheim, Steinheim
Am Hellweg 9 · 33014 Bad Driburg

Telefon: 05253 | 97 407 0
Telefax: 05253 | 97 407 68
E-Mail: info@vhs-driburg.de
Internet: www.vhs-driburg.de

