

Noch freie Plätze bei der VHS Bergkamen in verschiedenen Yoga-Kursen

Die Volkshochschule Bergkamen bietet im Fröbelhaus (ehemalige Albert-Schweitzer-Schule) in Oberaden ab dem 11. September 2026 zwei Kurse „Yoga am Vormittag“ an. Die Kurse laufen bis zum 18. Dezember 2026 und finden an 12 Terminen, jeweils freitags von 9.00 bis 10.00 Uhr oder 10.15 Uhr bis 11:15 Uhr, statt. Die Kursgebühr beträgt pro Kurs 51,20 Euro.

Ein neuer Kurs „Meditation, Klang & Yoga, Entspannung für Körper und Geist“ in der VHS Bergkamen (Lessingstraße 2, 59192 Bergkamen) startet am 08. September 2026 und findet an 12 Terminen, jeweils von 15.45 Uhr bis 16.45 Uhr, statt. Im Kurs werden sanfte Yogaübungen (Ananas), geführte Atemtechniken mit wohltuender Wirkung von Klängen miteinander verbunden. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu fördern, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Teilnehmende mit ersten Yogaerfahrungen. Die Kursgebühr beträgt 51,20 Euro.

Der Kurs „Sanftes Yoga für einen starken Rücken“ bietet ebenfalls sanfte Yogaübungen, gepaart mit der Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, die die Wirbelsäule mobilisieren soll und verspannte Bereiche wieder in Bewegung bringen soll, an. Dieser Kurs läuft ab dem 08.09.2026 bis zum 01. Dezember 2026 jeweils dienstags für 7 Termine von 08.45 Uhr bis 10.15 Uhr in der VHS Bergkamen, Lessingstraße 2, 59192 Bergkamen. Auch dieser Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger sowie auch für Teilnehmende mit ersten Yogaerfahrungen. Die Kursgebühr beträgt 44,80 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter

www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-2853001 oder 2853002, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.