

Für mehr Balance und Gelassenheit im Alltag

Sanftes Hatha Yoga mit Yogalehrerin Ilona Kiener

In einer Zeit, die oft von Hektik, Stress und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist, bietet die vhs Annweiler am Trifels einen wohltuenden Ausgleich für Körper und Geist an. Der Kurs „Sanftes Hatha Yoga – Für mehr Balance und Gelassenheit im Alltag“ unter der Leitung von Ilona Kiener richtet sich an alle, die sich bewusst Zeit für Entspannung, Bewegung und innere Ruhe nehmen möchten.

Ilona Kiener ist Trainerin für Yin Yoga, Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Mit viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen begleitet sie die Teilnehmenden auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Im Mittelpunkt des Kurses stehen sanfte Hatha-Yoga-Übungen, die der Wirbelsäule Stabilität und Flexibilität schenken, den Körper kräftigen und gleichzeitig Raum für Entspannung schaffen.

Die harmonischen Bewegungsabläufe verbinden wohltuende Kräftigungsübungen mit sanften Dehnungen und fließenden Mobilitätsübungen. So erfahren die Teilnehmenden, wie sich Yoga positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken kann.

Der Kurs findet ab dem 22.10.2026 donnerstags von 18-19.30 Uhr in Annweiler statt. Nähere Informationen und Anmeldung bei der vhs Annweiler am Trifels, 06346/301-218 oder per E-Mail an vhs@annweiler.rlp.de.



Bildunterschrift: Ilona Kiener