

## Neue Yoga Kurse

Jetzt neu

**4er Kompakt - Winterspecialkurs ab 26.11 um 17.35 Uhr-maximal 19 Uhr**

VHS in Ganderkesee im alten Rathaus

<https://www.regiovhs.de/index.php?id=gesundheitundernaehrung&kathaupt=11&knr=252-35551B&kursname=Stretch+Relax+Anti-Stress+Yoga&katid=11#inhalt>

Lass uns verbinden: Gern auch auf Insta: [nicki.yoga.facereading](https://www.instagram.com/nicki.yoga.facereading)

Wochentag	Uhrzeit	Kurs	Ort	Trainer
Montag	15:00 - 16:30 Uhr	Flexi Flow Yoga ab 09.02.26 (Level 1-3) Nähere Infos und Anmeldung auf der <a href="#">VHS Webseite</a>	VHS Delmenhorst	Nicki
"	17:30 - 19:00 Uhr	Balance & Antistress Yoga 16.02.26 (Level 1-2)	VHS Ganderkesee	Nicki
Dienstag	keine Kurse			
Mittwoch	17:35 - 18:50 Uhr	Stretch & Relax-Antistressyoga ab 26.11.25 (alle Level) wohltuend für Körper und Geist, regenerativ, Antistress Yoga, Faszienyoga, Beweglichkeit und z.T Kraft ( Rücken)	VHS Ganderkesee	Nicki
"	19:15 - 20:30 Uhr	Deep Dynamic Vitality Yoga ab 02.02.26 (Level 2-3) dynamisch, kraftvoll, Power, Energie & Vitalität	Dance Center Ganderkesee	Nicki
Donnerstag	keine Kurse			
Freitag	keine Kurse			
Samstag	keine Kurse			
Sonntag	keine Kurse			