

## 26-7201 Yoga- Sanftes Yoga für Anfänger

Entgelt	90,00 €
Dauer	12x
Kursleitung	Henriette Engl
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Yoga-Matte, eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.
Kursort	Rangauhaus Dachgeschoss, Rangaustraße 10, 90613 Großhabersdorf

In diesem ganzheitlichen sanften Yoga-Kurs werden die Yoga-Haltungen (Asanas) sowohl gehalten als auch fließend ausgeführt. Deine Yoga-Praxis wird Schritt für Schritt angeleitet und mit fundiertem Hintergrundwissen ergänzt. Bei diesem gesundheitsorientierten Yoga-Unterricht wird die psychische und körperliche Gesundheit gefördert. Die Muskulatur wird sanft trainiert, gekräftigt und gedehnt. Dabei werden die Gelenke nicht belastet und der Kreislauf angeregt. Der Yoga-Unterricht basiert auf wissenschaftliche Grundlage, wie es Adj. Prof. Reinhard Bögle (Leiter des YogaForum München e.V.) lehrt und unter Einbeziehung der ayurvedischen Marma-Lehre. Bei den Marmas handelt es sich um besonders vitale und sensible Orte im menschlichen Körper. Die Marmas dienen uns in den Asanas als Orte der Konzentration. Durch die regelmäßige Yogapraxis gewinnst du mehr Energie und bist gestärkt für den Alltag. Dieser Kurs ist für alle geeignet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Du brauchst nur Offenheit, ein bisschen Neugier und die Bereitschaft, dir selbst regelmäßig Zeit zu schenken.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
27.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
04.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
11.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
18.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
15.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
22.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
29.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
06.07.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
13.07.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
20.07.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
27.07.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss

[zur Kursdetail-Seite](#)