

26-7254 Sanftes Hatha-Yoga mit Atemübungen und meditativer Entspannung für Wiedereinsteiger und Geübte

Entgelt	70,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Lilia Schmidt
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, bequeme dehnbare Kleidung, Wasser oder Tee zum Trinken und falls vorhanden ein Yogakissen.
Kursort	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47, 90522 Oberasbach

Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist (Patanjali). Dieser Satz beschreibt zusammenfassend, was das zentrale Element im Yoga ist.

In diesem Kurs werden gezielte Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Konzentrationstechniken und meditative Entspannung kombiniert. Durch achtsame Bewegungen im Einklang mit dem Atem kannst Du nicht nur körperlich und geistig entspannen, sondern auch Deine Körperwahrnehmung verbessern, mehr Kraft und Flexibilität gewinnen und Dich unabhängiger von äußeren Belastungen machen.

Hatha Yoga kann so zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.03.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
15.04.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
22.04.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
29.04.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
06.05.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
13.05.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
20.05.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
10.06.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
17.06.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
24.06.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

[zur Kursdetail-Seite](#)