26-72953 Sanftes Hatha-Yoga mit Atemübungen und meditativer Entspannung für Wiedereinsteiger und Geübte

Entgelt	105,00 €
Dauer	15x
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
01.07.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
08.07.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
15.07.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
22.07.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
29.07.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
16.09.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
23.09.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
30.09.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
07.10.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
14.10.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
28.10.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
11.11.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
25.11.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
02.12.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
09.12.2026	19:35 - 21:05 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

zur Kursdetail-Seite