

## W0301139 Sanftes Hatha Yoga im Freien

Beginn	Montag, 18.08.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	4-mal
Kursleitung	Sabine Stieglitz
Informationen	(warme) Sportkleidung, Yogamatte, großes Tuch (altes Laken o.ä. als Unterlage für die Matte), großes Handtuch/Yogatuch, Decke/Kissen nach Bedarf, Getränk. Wichtige Information: Bei Regen fällt die jeweilige Kursstunde aus, es erfolgt eine Absage durch den Fachbereich/die Kursleitung.
Kursort	Kriftel, Freizeitpark, ,

Hatha Yoga an der frischen Luft unter freiem Himmel! Yoga dient der Muskelkräftigung, Beweglichkeit, Koordination und natürlich auch der Entspannung. Alle Übungen können individuell variiert werden – damit ist dieser Kurs auch für Einsteigende bestens geeignet.

Hatha Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Weg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Asanas, die für dieses Yoga typischen Körperstellungen, stehen im Vordergrund. Diese Übungen sind geeignet, um durch ausgewogenes Zusammenwirken aktiver Kräfte zu einem besseren Körperbewusstsein zu gelangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie so Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt. Schwierigkeitsgrade können variiert werden – damit ist Hatha Yoga auch bestens für Einsteiger:innen geeignet.

Freizeitpark Kriftel, Treffpunkt:

unteres Ende Rewe-Parkplatz, Ecke Oberweidstraße-Brunnenweg

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.08.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
25.08.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
01.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
08.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt

[zur Kursdetail-Seite](#)