

X0301315 Hatha Yoga für (Wieder-)Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen

Beginn	Mittwoch, 10.09.2025, 19:45 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	10-mal
Kursleitung	Andrea Tryba
Informationen	Bequeme Kleidung, feste Decken und Sitzkissen (wenn vorhanden) sowie den Wunsch sich etwas Gutes tun zu wollen und Freude am Entdecken
Kursort	012, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Haben Sie schon erste Yogaerfahrungen? Dann seien Sie eingeladen zu einer Neu-Entdeckung und Vertiefung. Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einstiegskurs mitgemacht haben oder nach einer Yoga-Pause wieder einsteigen wollen. Ob Sie zur Ruhe kommen möchten oder sich mehr Kraft und Beweglichkeit wünschen, all das können Sie im Yoga finden. Aufbauend auf der Wiederholung anatomisch achtsam ausgerichteter Grundlagenübungen widmet sich dieser Kurs der Vertiefung von Asanas und dem Erlernen bzw. Wiederholen des Sonnengrußes. Der Kurs umfasst zudem Atem- und Entspannungsübungen sowie kurze Meditationen. Neben dem Üben von Hatha Yoga können auf Wunsch auch Yin Yoga, ein Schwerpunkt auf bestimmte Asana-Gruppen, Pranayama und Themen wie Yoga-Philosophie miteinbezogen werden. Es sollten keine akuten körperlichen Einschränkungen wie Bandscheibenvorfälle oder ähnliche Verletzungen des Bewegungsapparates vorliegen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.09.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
17.09.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
24.09.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
01.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
22.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
29.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
05.11.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
12.11.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
19.11.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012

[zur Kursdetail-Seite](#)