

Y0301118 Hatha Yoga am Morgen für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Beginn	Dienstag, 03.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	159,00 €
Dauer	16-mal
Kursleitung	Barbara Koblitz
Informationen	Warme, bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, ein Kissen, eine (Woll-)Decke, Yogaklötze und -gurt
Kursort	11/1, Casteller Str. 37, 65719 Hofheim

Verbessern Sie mit den Asanas dieses ursprünglichen Yogastils Ihr Körperbewusstsein sowie Ihre Haltung und fördern Sie Muskelaufbau und Beweglichkeit. Atemübungen und Entspannungselemente runden den Kurs ab. Die Asanas können variiert und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Für individuelle Herausforderung, Harmonie und Wachstum, ganz, wie es für Sie passt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
10.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
17.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
24.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
03.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
10.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
17.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
24.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
14.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
21.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
28.04.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
05.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
12.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
19.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
26.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1
02.06.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus, Saal EG, 11/1