

Y0301119 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Beginn	Dienstag, 03.02.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	159,00 €
Dauer	16-mal
Kursleitung	Barbara Koblitz
Informationen	Bequeme, warme (Sport-)Kleidung, ein (Sitz-)Kissen
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 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
10.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
17.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
24.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
03.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
10.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
17.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
24.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
14.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
21.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
28.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
05.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
12.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
19.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
26.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
02.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)