

Y0301120 Hatha Yoga am Morgen

Beginn	Mittwoch, 18.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	139,00 €
Dauer	14-mal
Kursleitung	Beverly Hermann
Informationen	Bequeme, warme Kleidung, Wolldecke
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Hatha Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. In diesen Kursen stehen die für dieses Yoga typischen Körperstellungen, die Asanas, im Vordergrund, Übungen, um durch ausgewogenes Zusammenwirken unserer aktiven Kräfte zu einem besseren Körperbewusstsein zu erlangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und ergänzt durch Entspannungselemente.

Dieser Morgenkurs verbindet Asanas und Pranayamas (Körperstellungen und Atemübungen), um durch deren ausgewogenes Zusammenwirken ein besseres Körperbewusstsein zu gelangen. Entspannungselemente runden die Kurseinheiten ab. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.02.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
25.02.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
04.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
11.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
18.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
25.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
22.04.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
29.04.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
06.05.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
13.05.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
20.05.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
27.05.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
10.06.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
17.06.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02