

## Y0301128 Somatic Yoga

Beginn	Mittwoch, 22.04.2026, 16:45 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	27,00 €
Dauer	3-mal
Kursleitung	Marianne Hartmann
Informationen	Sportkleidung, evtl. eine eigene Iso- oder Yoga-Matte, rutschfeste Socken, großes Handtuch, Getränk
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

"Soma" stammt aus dem griechischen und bedeutet "Körper als Ganzes".  
Mit sanften Übungen aus dem Yoga steht hier das Erleben und Wahrnehmen des eigenen Körpers von innen heraus im Vordergrund. Die kleinen, langsamen Bewegungen werden jeweils auf die eigenen Bedürfnisse angepasst.  
Somatic Yoga ermöglicht tiefe Entspannung; was zu einem wohligen, bewussten Körpergefühl und mehr Beweglichkeit führt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.04.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
29.04.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)