

Y0301130 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

| | |
|---------------|--|
| Beginn | Montag, 16.02.2026, 17:30 - 18:45 Uhr |
| Kursgebühr | 99,00 € |
| Dauer | 11-mal |
| Kursleitung | Sabine Stieglitz |
| Informationen | Sportkleidung, großes Handtuch/Yogatuch, rutschfeste Socken, Getränk |
| Kursort | , , |

In diesem Kurs können Sie erfahren, wie Muskelkräftigung, Beweglichkeit und Koordination mit einer kontinuierlichen Ausrichtung des Geistes zusammenspielen. Im Fokus stehen eine präzise und gesunde Ausrichtung (Alignment) in den Asanas, die Entwicklung von adäquater Spannung und Entspannung sowie der Einsatz des Atems. Jede Einheit beginnt mit einer Einstimmung und endet mit einer Tiefenentspannung. Dieser Kurs richtet sich an gut Geübte (mind. fließende Praxis des Sonnengrußes) und Fortgeschrittene.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--------------------|
| 16.02.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |
| 23.02.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |
| 02.03.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |
| 09.03.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |
| 16.03.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |
| 23.03.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |
| 13.04.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |
| 20.04.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |
| 27.04.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |
| 04.05.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |
| 11.05.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |

[zur Kursdetail-Seite](#)