

## Y0308111 My-Medical Yoga

Beginn	Mittwoch, 04.02.2026, 20:00 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	129,00 €
Dauer	14-mal
Kursleitung	Anna Pankalla
Informationen	Isomatte oder Yogamatte, warme Decke / Socken, bequeme Kleidung, 2-3 Stunden vorher nichts Schweres essen.
Kursort	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01, Wiesbadener Straße 1, 65239 Hochheim

Wir müssen uns unserem Körper liebevoll zuwenden und uns gut um ihn kümmern (Thich Nhat Hanh). Medical Yoga als Yoga und Bewegungspraxis verbindet traditionelles Yoga mit moderner Bewegungstherapie. Medical Yoga hat das Ziel, den Weg zu einer unterstützenden und wohltuenden Yogapraxis zu ebnet, den Blick auf das eigene Körperempfinden zu öffnen, die Gesundheit von Körper und Psyche zu fördern sowie deren Leistungsfähigkeit zu steigern. Es gilt, die Grenzen körperlicher Leistungsfähigkeit zu respektieren, zu schützen und zu schätzen. Yoga, Faszientraining, Dehnübungen und Flows individuell zusammengestellt. Entspannung, Achtsamkeits- und Dankbarkeitstraining und Meditation ergänzen die Yogastunde.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.02.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
11.02.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
25.02.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
04.03.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
11.03.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
15.04.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
22.04.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
29.04.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
06.05.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
13.05.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
03.06.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
10.06.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
17.06.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
24.06.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01