

Y0308131 Yoga – Erleben im Hier und Jetzt

Beginn	Dienstag, 03.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	185,00 €
Dauer	16-mal
Kursleitung	Nathalie Nitsch
Informationen	Yogamatte, eine Decke oder Handtuch und wenn vorhanden auch ein Meditationskissen. 2-3 Stunden vorher nichts Schweres essen
Kursort	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01, Wiesbadener Straße 1, 65239 Hochheim

Yoga bedeutet den Kontakt und die Verbindung zwischen Körper und Geist zu vertiefen. Nach einem meditativen Einstieg folgen wärmende, kraftvolle Übungen sowie sanfte Sequenzen zur Harmonisierung. Dehnung, Mobilisation und Aktivierung stehen gleichermaßen im Fokus. Zum Abschluss unterstützt eine kurze Entspannung das Loslassen und Auftanken. Die Praxis wird mit Achtsamkeit, Respekt und Bewusstheit begleitet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
10.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
24.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
03.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
10.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
17.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
24.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
31.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
14.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
21.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
28.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
05.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
19.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
26.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
02.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
09.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01