

## Z0301314 Hatha Yoga für Einsteiger:innen

Beginn	Mittwoch, 26.08.2026, 18:15 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	109,00 €
Dauer	12-mal
Kursleitung	Andrea Tryba
Informationen	Bequeme Kleidung, feste Decken und Sitzkissen (wenn vorhanden) sowie den Wunsch sich etwas Gutes tun zu wollen und Freude am Entdecken
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Glauben Sie, bei Yoga ginge es nur um Akrobatik und Verrenkungen mit seltsamen Namen? Dann lädt Andrea Tryba Sie ein, Yoga ganz anders kennenzulernen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga ausprobieren oder nach längerer Pause sanft wieder einsteigen wollen. Ob Sie zur Ruhe kommen möchten oder sich mehr Kraft und Beweglichkeit wünschen, all das können Sie im Yoga finden. In diesem Kurs geht es um das Lernen der Übungsprinzipien, die verschiedenen Körperhaltungen, wie beispielsweise Vorbeugen, Drehungen und Standhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen und kurze Meditationen. Nach diesem Kurs haben sie eine gute Grundlage, um an weiterführenden Kursen teilzunehmen. Die Teilnahme ist für jedes Alter und jeden Fitnesszustand möglich. Es sollten keine akuten körperlichen Einschränkungen wie Bandscheibenvorfälle oder ähnliche Verletzungen des Bewegungsapparates vorliegen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.08.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
02.09.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
09.09.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
16.09.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
23.09.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
30.09.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
21.10.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
28.10.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
04.11.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
11.11.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
18.11.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
25.11.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)