

Z0301315 Hatha Yoga für (Wieder-)Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen

Beginn	Mittwoch, 26.08.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	125,00 €
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

Haben Sie schon erste Yogaerfahrungen? Dann seien Sie eingeladen zu einer Neu-Entdeckung und Vertiefung. Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einstiegskurs mitgemacht haben oder nach einer Yoga-Pause wieder einsteigen wollen. Ob Sie zur Ruhe kommen möchten oder sich mehr Kraft und Beweglichkeit wünschen, all das können Sie im Yoga finden. Aufbauend auf der Wiederholung anatomisch achtsam ausgerichteter Grundlagenübungen widmet sich dieser Kurs der Vertiefung von Asanas und dem Erlernen bzw. Wiederholen des Sonnengrußes. Dieser Kurs umfasst zudem Atem- und Entspannungsübungen sowie kurze Meditationen. Neben dem Üben von Hatha Yoga können auf Wunsch auch Yin Yoga, ein Schwerpunkt auf bestimmte Asana-Gruppen, Pranayama und Themen wie Yoga-Philosophie miteinbezogen werden. Es sollten keine akuten körperlichen Einschränkungen wie Bandscheibenvorfälle oder ähnliche Verletzungen des Bewegungsapparates vorliegen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.08.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
02.09.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
09.09.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
16.09.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
23.09.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
30.09.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
21.10.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
28.10.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
04.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
11.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
18.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
25.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)