Z0301321 Hatha Yoga zur Entspannung

Beginn	Donnerstag, 27.08.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	119,00 €
Dauer	12-mal
Kursleitung	Beverly Hermann
Informationen	Bequeme, warme Kleidung, Wolldecke, Iso- oder Yoga-Matte, ein Yoga- oder Meditationskissen.
Kursort	Raum 2, Feldstraße 6, 65835 Liederbach

Hatha Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. In diesen Kursen stehen die für dieses Yoga typischen Körperstellungen, die Asanas, im Vordergrund, Übungen, um durch ausgewogenes Zusammenwirken unserer aktiven Kräfte zu einem besseren Körperbewusstsein zu gelangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und ergänzt durch Entspannungselemente.
Hier steht die Entspannung im Vordergrund. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.08.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Liederbach, Alte Schule, Raum 2
03.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Liederbach, Alte Schule, Raum 2
10.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Liederbach, Alte Schule, Raum 2
17.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Liederbach, Alte Schule, Raum 2
24.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Liederbach, Alte Schule, Raum 2
01.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Liederbach, Alte Schule, Raum 2
29.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Liederbach, Alte Schule, Raum 2
05.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Liederbach, Alte Schule, Raum 2
12.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Liederbach, Alte Schule, Raum 2
19.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Liederbach, Alte Schule, Raum 2
26.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Liederbach, Alte Schule, Raum 2
03.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Liederbach, Alte Schule, Raum 2

zur Kursdetail-Seite