

Z0301330 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Beginn	Montag, 21.09.2026, 17:30 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	11-mal
Kursleitung	Sabine Stieglitz
Informationen	Sportkleidung, großes Handtuch/Yogatuch, rutschfeste Socken, Getränk
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

In diesem Kurs können Sie erfahren, wie Muskelkräftigung, Beweglichkeit und Koordination mit einer kontinuierlichen Ausrichtung des Geistes zusammenspielen. Im Fokus stehen eine präzise und gesunde Ausrichtung (Alignement) in den Asanas, die Entwicklung von adäquater Spannung und Entspannung sowie der Einsatz des Atems. Jede Einheit beginnt mit einer Einstimmung und endet mit einer Tiefenentspannung. Dieser Kurs richtet sich an gut Geübte (mind. fließende Praxis des Sonnengrußes) und Fortgeschrittene.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
28.09.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
19.10.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
26.10.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
02.11.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
09.11.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
23.11.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
30.11.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
07.12.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
14.12.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
18.01.2027	17:30 - 18:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)