

## Z0301336 Somatic Yoga

Beginn	Donnerstag, 03.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	4-mal
Kursleitung	Marianne Hartmann
Informationen	Sportkleidung, evtl. eine eigene Iso- oder Yoga-Matte, rutschfeste Socken, großes Handtuch, Getränk
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

„Soma“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Körper als Ganzes“. Im Somatic Yoga steht die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers im Mittelpunkt. Durch sanfte, langsame Bewegungen wird das Körpergefühl von innen heraus geschult. Die Übungen werden individuell angepasst und achtsam ausgeführt. Die ruhige Praxis kann zur Entspannung beitragen, die Beweglichkeit fördern und das Körperbewusstsein stärken. Somatic Yoga eignet sich für alle, die eine sanfte und achtsame Form der Bewegung suchen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
10.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
17.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
24.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)