

U4203T Hatha Yoga - gesund gefördert

Beginn Mittwoch, 29.04.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

Kursgebühr 130,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Nadine Stippler

Kursort Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

Der Hatha Yoga Kurs für Anfänger wendet sich an Menschen mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten. Für Versicherte mit schweren behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen sind die Maßnahmen kontraindiziert. Der Schwerpunkt liegt auf der Entspannung, durch Anfangs- und Endentspannung, sowie Entspannung in die Körperübungen (Asanas) hinein. Teilnehmer lernen neue und verschiedene Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken kennen, welche sie auch im Alltag umsetzen können. Dadurch wird die Körperwahrnehmung verbessert, sowie Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude entwickelt. Zudem werden Informationen über die Stressvermeidung und Stressbewältigung vermittelt, die vor allem in der heutigen "hektischen Zeit" helfen sollen. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Meditationskissen, Getränk. Dieser Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden, wenn Sie an mindestens acht Terminen teilgenommen haben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.04.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
06.05.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
13.05.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
20.05.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
10.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
17.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
24.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
01.07.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
08.07.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
15.07.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03