

U4215T Hatha Yoga

Beginn Mittwoch, 10.06.2026, 16:45 - 18:00 Uhr

Kursgebühr 49,50 €

Dauer 6 x

Kursleitung Carina Israel

Kursort Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29

In ruhiger Atmosphäre lernen Sie sorgfältig Körperübungen (Asanas) und einfache Atemübungen (Pranayama) des Yoga. Die bewusste Ausführung kann die Muskulatur kräftigen, die Wirbelsäule und Gelenke entlasten, das Nervensystem stabilisieren und Atemblockaden beseitigen. Die regelmäßige Wiederholung kann insgesamt zu einer Verbesserung der Haltung und Stärkung der Willenskraft führen. Voraussetzung für diesen Kurs ist nicht ein bestimmtes Lebensalter oder eine besondere Beweglichkeit, sondern das aktive Mitmachen im Rahmen Ihrer persönlichen Möglichkeiten. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogagurt, ein Pärchen Yogablöcke, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. kleines Kissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.06.2026	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
17.06.2026	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
24.06.2026	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
01.07.2026	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
08.07.2026	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
15.07.2026	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29