

U7435P Hatha Yoga zur Stressbewältigung - gesund gefördert NEU

Beginn Montag, 20.04.2026, 16:45 - 18:15 Uhr

Kursgebühr 104,00 €

Dauer 8 x

Kursleitung Charlotte Riedinger-Pöhlmann

Kursort Palling, Turnhalle, Judohalle

Die Anpassung der Yogalehre an den Übenden und nicht umgekehrt war Krishnamacharyas, in dessen Tradition dieser Kurs steht, höchstes Ziel. Jeder Mensch ist einzigartig und beginnt dort, wo und wie es ihm möglich ist. Einfache Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen sowie Asana(Bewegungs)abfolgen, die wir kontinuierlich erweitern, werden durch die elementare Verbindung von Atem und Bewegung ergänzt. Die erlernten Techniken befähigen uns auch, Stresssituationen besser zu erkennen und zu bewältigen. Bitte mitbringen: eine möglichst rutschfeste Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung. Dieser Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden, wenn Sie an mindestens 80% der Termine teilgenommen haben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.04.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
27.04.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
04.05.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
11.05.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
18.05.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
08.06.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
15.06.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
22.06.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle