

## U7643S Hatha-Yoga - gesund gefördert

Beginn	Donnerstag, 12.02.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Ingrid Steer
Kursort	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite

Yoga ist ein Weg der Übung und Erfahrung, der von jedem Menschen beschritten werden kann, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung. Das Praktizieren von Yoga umfasst drei große Bereiche: Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Übungen zur Konzentration und Meditation (Dharana). Yoga ist ein Training der Sensibilität. Durch das Erlernen einer bewussten Körperwahrnehmung können Blockaden spürbar werden, bevor uns der Körper dies durch Krankheit und Schmerz mitteilt. Sie lernen verschiedene Dehnübungen, die Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickeln, und Atemübungen, die die Vitalkraft erhöhen können und Entspannung ermöglichen, die die Grundlage für Ruhe, Gelassenheit und inneren Frieden schafft. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke. Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.02.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
26.02.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
05.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
12.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
19.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
26.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
16.04.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
23.04.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
30.04.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite
07.05.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite