

V4202T Hatha Yoga

Beginn Mittwoch, 16.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

Kursgebühr 100,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Tanja Kerscher

Kursort Trostberg, Bewegungsraum NEU

In diesem Kurs steht eine ruhige und zugleich kräftigende Yogapraxis im Mittelpunkt. Klassische Hatha-Yoga-Haltungen werden in einem angenehmen Tempo aufgebaut und mit dem Atem verbunden. Durch achtsames Üben entsteht ein besseres Gefühl für den eigenen Körper, die Haltung und die Atmung. Ergänzt wird die Praxis durch kleine Sequenzen aus der Körperwahrnehmung, die helfen, Spannungen zu erkennen und loszulassen. Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger*innen als auch an Geübte, die ihre Praxis vertiefen und gleichzeitig entschleunigen möchten. So entsteht Schritt für Schritt mehr Stabilität, Beweglichkeit und innere Ruhe. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Meditationskissen, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
23.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
30.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
07.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
14.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
21.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
28.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
11.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
25.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
02.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU