

V4203T Hatha Yoga für Anfänger & Wiedereinsteiger NEU

Beginn Mittwoch, 16.09.2026, 11:05 - 12:35 Uhr

Kursgebühr 100,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Tanja Kerscher

Kursort Trostberg, Bewegungsraum NEU

Dieser Kurs verbindet achtsame Bewegung mit bewusstem Atmen und lädt dazu ein, den eigenen Körper neu zu entdecken. In ruhigen, klar angeleiteten Übungsfolgen werden Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht sanft aufgebaut. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die perfekte Ausführung, sondern das Spüren: Wie bewegt sich mein Körper? Was fühlt sich heute stimmig an? Durch kleine Wahrnehmungsübungen und einfache Atemtechniken entsteht Raum für Entspannung und Regeneration. Die Stunden sind so gestaltet, dass sowohl Anfänger*innen als auch Teilnehmende mit Vorerfahrung gut mitgehen können. Variationen ermöglichen es, die Praxis individuell anzupassen. Ziel ist es, mehr Leichtigkeit im Körper zu erfahren, Spannungen zu lösen und einen freundlichen Zugang zur eigenen Bewegung zu entwickeln. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Meditationskissen, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2026	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
23.09.2026	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
30.09.2026	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
07.10.2026	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
14.10.2026	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
21.10.2026	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
28.10.2026	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
11.11.2026	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
25.11.2026	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
02.12.2026	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU