

V4220T Hatha Yoga

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 19:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	72,60 €
Dauer	11 x
Kursleitung	Simone Backhaus
Kursort	Trostberg, Bewegungsraum NEU

Sich gut fühlen und in eine entspannende Welt eintauchen - das ist das Ziel jeder einzelnen Stunde dieses Kurses. Ein kleiner Moment nur für Dich, Dir etwas Gutes zu tun. Yoga ist eine über 4.000 Jahre alte indische Lebensphilosophie, um im Einklang mit sich selbst zu leben. Yoga verbindet Körper und Geist, kann somit positiv auf die Beweglichkeit unseres Körpers wirken, unsere Muskeln formen, Stärke und Energie aufbauen, aber genauso positiv auf unseren Geist wirken, ihn zur Ruhe bringen und negative Gedanken und Gewohnheiten erkennen und verschwinden lassen.

Der Inhalt des Kurses besteht überwiegend aus Hatha Yoga, bei dem der Fokus auf kräftigende Haltungen in Verbindung mit bewusster Atmung liegt. Aber es werden auch Elemente des Vinyasa Yoga oder Yin Yoga vermittelt. Ein guter Mix, der Dich ein wenig fordert und anstrengt, aber auch gleichermaßen entspannt und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet ist. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. kleines Kissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
29.09.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
06.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
13.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
20.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
27.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
10.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
17.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
24.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
01.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
08.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU