

V7434P Hatha Yoga

Beginn Montag, 21.09.2026, 16:45 - 18:15 Uhr

Kursgebühr 100,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Tanja Kerscher

Kursort Palling, Turnhalle, Judohalle

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
21.09.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
28.09.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
05.10.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
12.10.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
19.10.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
26.10.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
09.11.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
16.11.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
23.11.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
30.11.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle