

V7645S Hatha-Yoga - gesund gefördert

| | |
|-------------|----------------------------------------------------|
| Beginn | Donnerstag, 24.09.2026, 19:30 - 21:00 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 |
|------------|-------------------|----------------------------------------------------|
| 24.09.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite |
| 01.10.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite |
| 08.10.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite |
| 15.10.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite |
| 22.10.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite |
| 29.10.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite |
| 12.11.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite |
| 19.11.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite |
| 26.11.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite |
| 03.12.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Schnaitsee, Rathaus, Vereinsraum, Eingang Südseite |