W4200T Hatha Yoga

Beginn	Mittwoch, 20.01.2027, 09:30 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Tanja Kerscher
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

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
20.01.2027	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
27.01.2027	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
03.02.2027	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
17.02.2027	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
24.02.2027	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
03.03.2027	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
10.03.2027	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
17.03.2027	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
07.04.2027	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
14.04.2027	09:30 - 11:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3