W4202T Hatha Yoga für Anfänger & Wiedereinsteiger

Beginn	Mittwoch, 20.01.2027, 11:05 - 12:35 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Tanja Kerscher
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

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
20.01.2027	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
27.01.2027	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
03.02.2027	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
17.02.2027	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
24.02.2027	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
03.03.2027	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
10.03.2027	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
17.03.2027	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
07.04.2027	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
14.04.2027	11:05 - 12:35 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3