W7434P Hatha Yoga

Beginn	Montag, 18.01.2027, 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
18.01.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
25.01.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
01.02.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
15.02.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
22.02.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
01.03.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
08.03.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
15.03.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
05.04.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
12.04.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle