W7435P Hatha Yoga - Sommerkurs

Beginn	Montag, 26.04.2027, 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
26.04.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
03.05.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
10.05.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
31.05.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
07.06.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
14.06.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
21.06.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
28.06.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
05.07.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle
12.07.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Palling, Turnhalle, Judohalle