

# Kurstage für Kurs 252301360 (Hatha-Yoga für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene)

Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Das regelmäßige Üben verbessert die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration. Mit Atemübungen (Pranayama) wird neue Energie getankt. Neben klassischen Yogastellungen (Asanas) runden Entspannungsübungen die Yogaeinheit ab. Die Übungen stärken die psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag und verbessern das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Sie lernen und üben klassische Yogahaltungen. Dynamische und statische Körperübungen (Asanas), intensive Atemübungen (Pranayama) und Energiearbeit helfen dabei, den Körper zu stärken und den Geist zu kontrollieren. Entspannungs- und Meditationsübungen sorgen für einen Ausgleich zwischen Entspannung und Spannung. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Übungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Datum	Uhrzeit	Ort
08.01.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
15.01.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
22.01.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
29.01.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
05.02.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
05.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
12.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
19.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
26.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal