

Kurstage für Kurs 252301364 (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 in behutsamer und geduldiger Herangehensweise klassische Yogahaltungen zur Stärkung und Kräftigung der Knie, Hüfte, dem Rücken und den Schultern. Dynamische und statische Körperübungen (Asanas), intensive Atemübungen (Pranayama) und Energiearbeit helfen dabei, den Körper zu stärken und den Geist zu kontrollieren. Gezielte Übungen 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 |
|------------|-------------------|----------------------------|
| 14.01.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Offenburg VHS 112 Bewegung |
| 21.01.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Offenburg VHS 112 Bewegung |
| 28.01.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Offenburg VHS 112 Bewegung |
| 04.02.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Offenburg VHS 112 Bewegung |
| 11.02.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Offenburg VHS 112 Bewegung |
| 25.02.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Offenburg VHS 112 Bewegung |
| 04.03.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Offenburg VHS 112 Bewegung |
| 11.03.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Offenburg VHS 112 Bewegung |