

# Kurstage für Kurs 252301365 (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.

Klassische Yogahaltungen werden erlernt und vertieft. Variationen, dynamische und statische Körperübungen (Asanas), intensive Atemübungen (Pranayama) und Energearbeit helfen dabei, den Körper zu stärken und den Geist zu kontrollieren. Entspannungs- und Meditationsübungen sorgen für einen Ausgleich zwischen Entspannung und Spannung und runden das Programm ab. Sowohl für den Einstieg als auch zur Vertiefung geeignet.

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
22.01.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
29.01.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
05.02.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
12.02.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
19.02.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
26.02.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
05.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
12.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
19.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung