

# **Kurstage für Kurs 252301582 (Hatha- und Vinyasa-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.

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, der die Bewegung mit dem Atem verbindet. Die unterschiedlichen Körperhaltungen (Asanas) fließen zu einem harmonischen Bewegungsablauf zusammen. Die Ausrichtung der Körperhaltungen ist präzise, der Fokus auf der Achtsamkeit. Der dynamische Flow ermöglicht ein Eintauchen in den unmittelbaren Moment und damit ein Ankommen bei sich selbst. Das regelmäßige Üben stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag. Teilnehmende aller Altersstufen sind willkommen, mit oder ohne Vorkenntnisse.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
14.01.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
21.01.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
28.01.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
04.02.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
11.02.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
25.02.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
04.03.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
11.03.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung