

Kurstage für Kurs 261301380 (Sanftes Hatha-Yoga für Teilnehmende ohne oder mit Vorkenntnissen)

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 auf sanfte Weise klassische Yogahaltungen. Dynamische und statische Körperübungen (Asanas), 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
16.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
23.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
30.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
07.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
21.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
11.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
18.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
25.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
02.07.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
09.07.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal