

# Kurstage für Kurs 261301430 (Hatha-Yoga nach Sivananda 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.

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
11.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
18.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
25.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
15.04.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
22.04.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
29.04.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
06.05.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
13.05.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
20.05.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung