

# Kurstage für Kurs 261301457 (Hatha-Yoga auf und um den Stuhl)

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.

Die Übungen aus dem Hatha-Yoga unterstützen Sie, Ihr Leben entsprechend den sich wandelnden Bedingungen und Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte auszurichten. Sie fördern die Beweglichkeit und Koordination, erhalten die Balance, richten die Wirbelsäule auf und erweitern das Lungenvolumen. Alle Personen mit körperlichen Einschränkungen sind willkommen. Die Übungen finden auf oder um den Stuhl statt.

| Datum      | Uhrzeit           | Ort  |
|------------|-------------------|--|
| 13.03.2026 | 11:00 - 12:15 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 20.03.2026 | 11:00 - 12:15 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 27.03.2026 | 11:00 - 12:15 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 17.04.2026 | 11:00 - 12:15 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 24.04.2026 | 11:00 - 12:15 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 08.05.2026 | 11:00 - 12:15 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 22.05.2026 | 11:00 - 12:15 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 12.06.2026 | 11:00 - 12:15 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 19.06.2026 | 11:00 - 12:15 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 26.06.2026 | 11:00 - 12:15 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 03.07.2026 | 11:00 - 12:15 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |
| 10.07.2026 | 11:00 - 12:15 Uhr | Dundenheimer Straße 25, Neuried DH Lindenfeldhalle Nebenraum |