

# Kurstage für Kurs 261301590 (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.

Datum	Uhrzeit	Ort
15.04.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
22.04.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
29.04.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
06.05.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
13.05.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
20.05.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
10.06.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
17.06.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
24.06.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
01.07.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
15.07.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
22.07.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
29.07.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung