Vertiefendes Yoga - Hatha Yoga

Kursnummer 26P235378

Beginn Mittwoch, 30.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 9 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

Dozent Stefanie Fiala

Kursentgelt 90,00 €

Asana bedeutet, Leichtigkeit und Stabilität zu finden. Im Hatha Yoga halten wir die einzelnen Asanas (Positionen) zwischen 10 Sekunden und mehreren Minuten. So gelingt es uns, immer mehr Leichtigkeit und Stabilität zu finden, auch in herausfordernden Momenten. In diesem Kurs lernen wir die traditionelle Rishikesh Sequenz und wir nutzen Dein Muskelgedächtnis, um darauf aufbauend neue Asanas zu lernen und immer tiefer zu gehen. Die Sequenz ist eine ausgeglichene Mischung aus Atemübungen, Warm-up, Asanas und Entspannung. Es wird hier oder da ein bisschen sportlicher, wobei Du selbst die Geschwindigkeit bestimmst. Dabei wirst Du Woche für Woche Fortschritte spüren. Manche Wochen gibt es auch ein Thema, das wir in die Stunde integrieren, um auf ganzheitlicher Ebene von unserer Yogapraxis zu profitieren.
Dieser Kurs eignet sich für jeden, ob Yoga Neulinge oder schon erfahrene Yogis, denn ich biete verschiedene Variationen der Asanas für unterschiedliche Level an.

Du möchtest deine Yogapraxis vertiefen und magst hier und da auch mal eine Herausforderung? Du möchtest weiter lernen, vielleicht auch mal aus deiner Komfortzone raustreten? Ich lade Dich ein, mit mir etwas neues auszuprobieren und Deinem Körper und Dir selbst etwas gutes zu tun. Dabei achtest Du stets selbst darauf, wie tief Du in die einzelnen Asanas gehen möchtest.
An Ausstattung ist alles von Yogamatten über Klötze bis hin zu Kissen vorhanden. Du brauchst also nur Deine bequemen Sportklamotten und etwas zu trinken mitzubringen. Dann sehen wir uns auf der Matte!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
14.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
04.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
11.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
18.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
25.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
02.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
09.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117
16.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

zur Kursdetail-Seite