

# Outdoor-Yoga für Alle im Stadtwald in den Sommerferien

Kursnummer	26X235325
Beginn	Mittwoch, 22.07.2026, 10:15 - 11:45 Uhr
Dauer	7 Termin(e)
Ort	Kitschburger Str./ Ecke Friedrich-Schmidt-Str.
Dozent	Esther Latuszek
Kursentgelt	70,00 €

## HATHA YOGA

Haltungen üben, deinen Körper spüren.

Geeignet für Jede und Jeden. Vorkenntnisse oder Yoga-Erfahrung sind nicht erforderlich.

Lerne mit diesem klassischem Yoga-Stil deinen Körper besser kennen und erlerne und übe die grundlegenden Haltungen des Hatha Yoga. Die Körperübungen (Asanas) im Rhythmus des Atems lösen Verspannungen, kräftigen sanft den Körper und fördern das Wohlbefinden.

- Verbessere mit dem Üben der Asanas deine Körperhaltung und dein Wohlbefinden.
- Übe deinen Atem bewusst zu führen und zu regulieren.
- Erlerne Techniken, um zu entspannen & zu meditieren.

Ob du dich fit, unfit, gedehnt oder ungedehnt fühlst und ob du jünger oder älter bist: Erweitere von deinem aktuellen Stand aus deine Grenzen. Ich unterstütze dich dabei.

Der Kurs findet outdoor im Stadtwald statt.

Treffpunkt: Kitschburger Str./ Ecke Friedrich-Schmidt-Str.

Bitte bringe eine eigene Matte oder eine andere Unterlage und ggf. etwas zu trinken mit. Es ist empfehlenswert, ca. 2 Stunden vor Unterricht nichts oder zumindest nichts Schweres zu essen.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.07.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Kitschburger Str./ Ecke Friedrich-Schmidt-Str.
29.07.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Kitschburger Str./ Ecke Friedrich-Schmidt-Str.
05.08.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Kitschburger Str./ Ecke Friedrich-Schmidt-Str.
12.08.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Kitschburger Str./ Ecke Friedrich-Schmidt-Str.
19.08.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Kitschburger Str./ Ecke Friedrich-Schmidt-Str.
26.08.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Kitschburger Str./ Ecke Friedrich-Schmidt-Str.
02.09.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Kitschburger Str./ Ecke Friedrich-Schmidt-Str.

[zur Kursdetail-Seite](#)

# Outdoor-Yoga für Alle im Stadtwald in den Sommerferien

Kursnummer	26X235325
Beginn	Mittwoch, 22.07.2026, 10:15 - 11:45 Uhr
Dauer	7 Termin(e)
Ort	Kitschburger Str./ Ecke Friedrich-Schmidt-Str.
Dozent	Esther Latuszek

[zur Kursdetail-Seite](#)