

# 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 klassischen 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, gedeihnt oder ungedehnt fühlst und ob du jünger oder älter bist: Erweitere von deinem aktuellen Stand aus deinen 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

Kursentgelt

70,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)