

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 dem 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](#)