

# Verbindung zu Dir mit Hatha Yoga

Kursnummer 26Z235372

---

Beginn Mittwoch, 26.08.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

---

Dozent Stefanie Fiala

---

Kursentgelt 10,00 €

---

In dieser Stunde steht die Verbindung zu Dir im Fokus. Im Hatha Yoga entsteht die Verbindung durch Deine Atmung, das bewusste Hineinspüren in Deinen Körper und die regelmäßigen Pausen zur Wahrnehmung. Außerdem vertiefen wir das Thema "Verbindung" mit Musik und Texten in dieser Stunde.

Wir fließen durch eine Warm-up Sequenz mit Sonnengrüßen, gehen über zur Praktizierung der einzelnen Posen (Asanas) und schließen mit einer Schlusssentspannung (Shavasana) ab.

Es ist hilfreich, wenn Du Yoga bereits praktiziert hast, da ich nicht jede Haltung für Yoga Neulinge ansage. Für "Anfänger" ist diese Stunde durchaus geeignet.

An Equipment ist alles von Yogamatten über Decken und Klötze vorhanden. Du brauchst lediglich Deine bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken einzupacken. Ich freue mich auf Dich!

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

26.08.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

[zur Kursdetail-Seite](#)