Yoga für Alle

Kursnummer 27L235326

Beginn Mittwoch, 13.01.2027, 10:15 - 11:45 Uhr

Dauer 21 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Esther Latuszek

Kursentgelt 210,00 €

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.

Bitte bringe bequeme Kleidung (Zwiebellook), warme Socken und etwas zu Trinken mit. Es ist empfehlenswert, ca. 2 Stunden vor dem Unterricht nichts oder zumindest nichts Schweres zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
20.01.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
27.01.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
03.02.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
10.02.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
17.02.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
24.02.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
03.03.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
10.03.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
17.03.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
07.04.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
14.04.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
21.04.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

28.04.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
05.05.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
12.05.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
19.05.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
26.05.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
02.06.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
09.06.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
16.06.2027	10:15 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite