

## C3019B Hatha-Yoga

Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Katharina Grill
Kursort	US, VHS-Peg, MZR, Pegasusstraße 18, 85716 Unterschleißheim

Hatha-Yoga ist ein über Jahrtausende entwickelter Übungsweg, der die Gesundheit ganzheitlich fördert. Körperübungen, Atemübungen (Pranayama) sowie Entspannungsübungen schulen die Körperwahrnehmung und können positiv auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und das Nervensystem wirken. In diesem Kurs bereiten Übungen auf die klassischen Yoga-Haltungen (Asanas) vor, sie fördern die Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Zudem übt man, achtsam mit sich zu sein und innere und äußere Spannungen loszulassen. Bitte Sportkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
07.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
14.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
21.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
28.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
18.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
25.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
02.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
09.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
16.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
13.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
20.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
27.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
03.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
10.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)