C3023 Hatha-Yoga

Beginn	Mittwoch, 01.10.2025, 10:15 - 11:45 Uhr	
Kursgebühr	135,00 €	
Dauer	15 Termine	
Kursleitung	Ursula Landes	
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 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

Uhrzeit	Ort
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
	10:15 - 11:45 Uhr 10:15 - 11:45 Uhr