

## C3024 Hatha-Yoga

Beginn	Mittwoch, 01.10.2025, 19:45 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Ute Palmer
Kursort	US, Z, 210, Entspannung, 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

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Unterschleißheim, Nachbarschaftshilfe, Gymnastikraum
08.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Unterschleißheim, Nachbarschaftshilfe, Gymnastikraum
15.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Unterschleißheim, Nachbarschaftshilfe, Gymnastikraum
29.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Unterschleißheim, Nachbarschaftshilfe, Gymnastikraum
26.11.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
03.12.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
10.12.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
17.12.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
07.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
14.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
21.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
28.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)