

C3025 Hatha-Yoga

Beginn	Freitag, 10.10.2025, 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Elisabeth Krell-Rottengruber
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

Datum	Uhrzeit	Ort
10.10.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.10.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
24.10.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
31.10.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
14.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
21.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
28.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
05.12.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.12.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
19.12.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.01.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
16.01.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)