

## C3028A Hatha-Yoga Yoga - ein Weg zum Selbst

Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 08:30 - 09:30 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Christiane Ecker
Kursort	UF, vhs, V0.16, Meditationsraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

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	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
07.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
14.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
21.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
28.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
11.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
18.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
25.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
02.12.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
09.12.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
16.12.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
13.01.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
20.01.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
27.01.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
03.02.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16

[zur Kursdetail-Seite](#)