

## C3029A Hatha-Yoga

Beginn	Montag, 06.10.2025, 17:45 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Ingrid Friedrich
Kursort	GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Yoga auf und jenseits der Matte - In diesem Kurs können Sie verschiedene Möglichkeiten des Yoga in den drei Bereichen Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen kennenlernen und erfahren. Mit Yoga kann man die Verantwortung für sich selbst stärken und zu mehr Balance und Zufriedenheit finden. Geübt wird barfuß oder mit rutschfesten Socken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und ggf. eine eigene Matte.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.10.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
13.10.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
20.10.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
27.10.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
10.11.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
17.11.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
24.11.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
01.12.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
08.12.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
15.12.2025	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
12.01.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
19.01.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)