

C3029C Hatha-Yoga Yoga - ein Weg zum Selbst

Beginn	Freitag, 10.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Ursula Landes
Kursort	GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

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	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
17.10.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
24.10.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
31.10.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
14.11.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
21.11.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
28.11.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
05.12.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
12.12.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
19.12.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
09.01.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
16.01.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
23.01.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
30.01.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
06.02.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)