

## C3029S Hatha-Yoga Yoga - ein Weg zum Selbst

Beginn	Mittwoch, 17.09.2025, 14:30 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	0,00 €
Dauer	19 Termine
Kursleitung	Ingrid Friedrich
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
17.09.2025	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
24.09.2025	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
01.10.2025	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
08.10.2025	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
15.10.2025	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
22.10.2025	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
29.10.2025	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
12.11.2025	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
19.11.2025	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
26.11.2025	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
03.12.2025	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
10.12.2025	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
17.12.2025	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
07.01.2026	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
14.01.2026	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
21.01.2026	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
28.01.2026	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
04.02.2026	14:30 - 16:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)