

## C3030A Hatha-Yoga

Beginn Dienstag, 07.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 135,00 €

Dauer 15 Termine

Kursleitung Karsten Kepper

Kursort , ,

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
07.10.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
14.10.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
28.10.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
11.11.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
18.11.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
25.11.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
02.12.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
09.12.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
16.12.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
13.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
20.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
27.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
03.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
10.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
24.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Izmaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11

[zur Kursdetail-Seite](#)