

C3030B Hatha-Yoga Yoga - ein Weg zum Selbst

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Donnerstag, 25.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr |
| Kursgebühr | 135,00 € |
| Dauer | 15 Termine |
| Kursleitung | Marisa Keller |
| Kursort | IS, KBZ, V 2.02, Gesundheitsraum, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning |

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 |
|------------|-------------------|---|
| 25.09.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |
| 02.10.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |
| 09.10.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |
| 23.10.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |
| 30.10.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |
| 13.11.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |
| 20.11.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |
| 27.11.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |
| 04.12.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |
| 11.12.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |
| 18.12.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |
| 08.01.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |
| 15.01.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |
| 22.01.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |
| 29.01.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02 |

[zur Kursdetail-Seite](#)