

C3031H Hatha-Yoga Yoga - ein Weg zum Selbst

Beginn	Donnerstag, 18.12.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	144,00 € Keine Ermäßigung möglich
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Sylka Kröber-Hohaus
Kursort	GA, Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a, 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
18.12.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
08.01.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
15.01.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
22.01.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
29.01.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
05.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
12.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
26.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
05.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
12.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
19.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
26.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus

[zur Kursdetail-Seite](#)