

## D3022A Hatha-Yoga

Beginn	Donnerstag, 05.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Christine Hinterreiter
Kursort	US, Z, 210, Entspannung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

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
05.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
12.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
19.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
26.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
16.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
23.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
30.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
07.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
11.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
18.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
25.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
02.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)