

## D3023 Hatha-Yoga

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 10:15 - 11:45 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Ursula Landes
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, 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
04.03.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
11.03.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
18.03.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
25.03.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.04.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
22.04.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
29.04.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
06.05.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.05.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.05.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10.06.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.06.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
24.06.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
01.07.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.07.2026	10:15 - 11:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)