

D3023A Hatha-Yoga

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Ute Palmer
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
04.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
11.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
25.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
15.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
22.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
29.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
06.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
13.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
17.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
24.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
01.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
08.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)