

D3025 Hatha-Yoga

Beginn	Freitag, 06.03.2026, 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Elisabeth Krell-Rottengruber
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
06.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
27.03.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.04.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
24.04.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.05.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.05.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
22.05.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.06.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
19.06.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
26.06.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)