

## D3028C Hatha-Yoga Yoga - ein Weg zum Selbst

Beginn	Montag, 02.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Frank Lange
Kursort	UF, vhs, V1.13, Kleiner Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

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
02.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
09.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
16.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
23.03.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
13.04.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
20.04.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
27.04.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
04.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
11.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
18.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
08.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
15.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
22.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
29.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
06.07.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13

[zur Kursdetail-Seite](#)