

D3029 Hatha-Yoga Yoga - ein Weg zum Selbst

Beginn	Montag, 02.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Maria Arturo Pribil
Kursort	GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

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	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
09.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
16.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
23.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
13.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
20.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
27.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
04.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
11.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
18.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
08.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
15.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)