

D3029A Hatha-Yoga

Beginn	Montag, 02.03.2026, 17:45 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Ingrid Friedrich
Kursort	GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Yoga auf und jenseits der Matte - In diesem Kurs können Sie verschiedene Möglichkeiten des Yoga in den drei Bereichen Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen kennenlernen und erfahren. Mit Yoga kann man die Verantwortung für sich selbst stärken und zu mehr Balance und Zufriedenheit finden. Geübt wird barfuß oder mit rutschfesten Socken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und ggf. eine eigene Matte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
09.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
16.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
23.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
13.04.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
20.04.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
27.04.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
04.05.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
11.05.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
18.05.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
08.06.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
15.06.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)