

## D3029C Hatha-Yoga Yoga - ein Weg zum Selbst

|             |   |
|-------------|---|
| Beginn      | Freitag, 06.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr              |
| Kursgebühr  | 135,00 €  |
| Dauer       | 15 Termine  |
| Kursleitung | Ursula Landes                                       |
| 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  |
|------------|-------------------|--|
| 06.03.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |
| 13.03.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |
| 20.03.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |
| 27.03.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |
| 17.04.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |
| 24.04.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |
| 08.05.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |
| 15.05.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |
| 22.05.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |
| 12.06.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |
| 19.06.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |
| 26.06.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |
| 03.07.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |
| 10.07.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |
| 17.07.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)