

D3029D Hatha-Yoga - neuer Anfängerkurs

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 09:00 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Christiane Ecker
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 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 vor, sie fördern die Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Zudem übt man, achtsam mit sich zu sein und innere und äußere Spannungen loszulassen. Die Kursleiterin geht einfühlsam auf die individuellen Möglichkeiten der einzelnen Kursteilnehmer:innen ein. Bitte Sportkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.03.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
10.03.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
17.03.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
24.03.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
14.04.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
21.04.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
28.04.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
05.05.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
12.05.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
19.05.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)