

## D3030A Hatha-Yoga

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Karsten Kepper
Kursort	, ,

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
03.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
10.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
17.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
24.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
14.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
21.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
28.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
05.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
12.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
19.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
09.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
16.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
23.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
30.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
07.07.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11

[zur Kursdetail-Seite](#)