

D3031E Hatha-Yoga Yoga - ein Weg zum Selbst

Beginn	Dienstag, 28.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	144,00 € Keine Ermäßigung möglich
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Sylka Kröber-Hohaus
Kursort	GA, Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a, 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
28.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
05.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
12.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
19.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
09.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
16.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
23.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
30.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
07.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
14.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
21.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus
28.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Garching, Yogaschule Kröber-Hohaus

[zur Kursdetail-Seite](#)