

# D3031M Hatha & Vinyasa Flow Yoga

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 11:00 - 12:30 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Dinara Rarova
Kursort	UF, vhs, V1.13, Kleiner Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Tauchen Sie ein in eine Yogapraxis, die Stabilität, inneres Gleichgewicht und Harmonie von Körper und Geist fördert. In diesem Kurs verbinden sich bewusste Bewegungen mit Atem zu einem fließenden, kraftvollen und doch ruhigen Fluss. Im Hatha Yoga werden klassische Asanas und Pranayama praktiziert — diese sanften und achtsamen Übungen stärken den Körper, verbessern die Flexibilität und schärfen die Körperwahrnehmung. Beim Vinyasa Flow gehen die Asanas im Rhythmus des Atems fließend ineinander über, was Energie, Beweglichkeit und Harmonie erzeugt. Am Ende jeder Stunde gibt es Entspannungsübungen und Achtsamkeitspraxis, die helfen, Spannungen loszulassen und innere Ruhe zu finden. Der Kurs ist offen für alle Levels — sowohl Einsteiger:innen als auch Geübte profitieren und können in ihrem eigenen Tempo praktizieren. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Ihre eigene Yogamatte (falls vorhanden) und eine Decke für die Entspannungsphase mit. Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum für Selbstfürsorge und persönliches Wachstum — ein Ort, um Stabilität, Balance und Harmonie in sich zu erfahren.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
11.03.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
18.03.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
25.03.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
15.04.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
22.04.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
29.04.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
06.05.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
13.05.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
20.05.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
10.06.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
17.06.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
24.06.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
01.07.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13
08.07.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13

[zur Kursdetail-Seite](#)