

D3036B Happy Hips mit Luna Yoga®

Beginn	Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
--------	--

Kursgebühr	30,00 €
------------	---------

Dauer	1 Termin
-------	----------

Kursleitung	Barbara Haun-Scheu
-------------	--------------------

Kursort	IS, KBZ, V 2.04 Tanzsaal, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning
---------	---

Durch unsere moderne Lebensweise mit viel Sitzen und oftmals wenig Bewegung sind unsere Hüften belastet, Muskeln verspannen und verkürzen sich. Die Beweglichkeit im Hüft- und Beckenbereich wird eingeschränkt. Rücken- und Knieprobleme können die Folge sein. Offene Hüften sorgen für eine bessere Beweglichkeit und Durchblutung. Das Becken kann optimal ausgerichtet werden, wodurch auch der untere Rücken wieder entspannt und beweglicher wird. Im Workshop werden wir mit ausgewählten hüftöffnenden Asanas und anderen Yogaübungen wieder flexibler im Hüft- und Beckenbereich, der Rücken und die Knie erfahren Entlastung, der gesamte Körper wird gedehnt und gekräftigt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke für die Matte mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.03.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04

[zur Kursdetail-Seite](#)