

26-A30110H Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 18:45 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Monika Mayer-Schulz
Informationen	Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, Decke, 2 Blöcke und einen Gurt, falls vorhanden.
Kursort	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum, Marktstraße / Kellereigasse / Treppe am Rathaus, 97450 Arnstein

Anusara ist ein noch junger Yogastil aus den USA. Hauptmerkmale sind eine exakte Ausrichtung und die Philosophie der "Herzöffnung". Anusara bedeutet in etwa "mit Anmut fließen" – Yoga von innen nach außen ausdrücken. Wir schaffen eine stabile Basis (Sicherheit) für unseren Körper und Geist, um uns dann nach außen zu öffnen, zu dehnen und dem Leben offen entgegen zu treten. Somit können sich auch Blockaden lösen. Dieser Kurs fördert die körperliche und geistige Ausgeglichenheit .

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
29.09.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
06.10.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
13.10.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
20.10.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
27.10.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
10.11.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
17.11.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
24.11.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
01.12.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

[zur Kursdetail-Seite](#)