

26-K30103H Durch Hatha Yoga (Yogasana) stressfrei und entspannt dem Alltag begegnen - zertifiziert und förderfähig nach §20 SGB V - KU-ST-H7NW82

Beginn	Donnerstag, 01.10.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Marion Kübert
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte (falls vorhanden), feste Decke oder Handtuch.
Kursort	G 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Inhalt wie Kurs 26-K30102H

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Interesse am Hatha Yoga – mit und ohne Yoga-Erfahrung. Das Übungsprogramm in der Tradition von Iyengar besteht sowohl aus aktiven als auch aus regenerativen Asanas (Yogahaltungen). Der Körper wird aktiviert und stabilisiert, aber auch gedehnt und Verspannungen werden gelöst. Wir starten mit Übungen zur Lockerung und Mobilisierung, um den Körper aufzuwärmen und dann behutsam an die komplexeren Haltungen heranzuführen. Insbesondere für Personen mit erhöhter Stressbelastung, den oft einhergehenden Beschwerden wie Befindlichkeitsstörungen, Rückenverspannungen, Schlafstörungen oder vegetativen Stressreaktionen kann Hatha Yoga gesundheitsförderlich sein. Ziel ist es, durch die Yogapraxis ein Bewusstsein für gesunde Körperhaltung und -bewegung im Alltag zu schaffen, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und somit auch das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Nicht am 08.10., dafür auch am 05.11.2026 in den Herbstferien.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2026	18:15 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
15.10.2026	18:15 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
22.10.2026	18:15 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
29.10.2026	18:15 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
05.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
12.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
19.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
26.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
03.12.2026	18:15 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
10.12.2026	18:15 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
14.01.2027	18:15 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
21.01.2027	18:15 - 19:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG