

26-K30104H Hatha/Vinyasa Yoga Mittelstufe

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 19:45 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	9 Termine
Kursleitung	Gitti Schmitt
Informationen	Bitte mitbringen: Decke, evtl. dicke Socken und ein Lächeln
Kursort	G 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

In dieser Hatha-Yogastunde geht es darum, durch gezielte Atemtechniken, dynamische und statische Körperübungen, Tiefenentspannung, sowie positives Denken und Achtsamkeit, den Geist zur Ruhe und die Energien zum Fließen zu bringen, ein verbessertes Körpergefühl zu entwickeln und zu mehr innerem Frieden zu gelangen. Der Körper wird in den Übungen gefordert, aber nicht überfordert. Hatha-Yoga wirkt auf vielen Ebenen. Auf körperlicher Ebene wird die Kondition, Kraft und Flexibilität trainiert. Es passiert jedoch noch viel mehr. Die Wirkung findet auch auf geistiger und seelischer Ebene statt. Die Atemübungen, Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen sind sowohl für Einsteiger, aber auch bereits Praktizierende geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2026	19:45 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
30.09.2026	19:45 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
07.10.2026	19:45 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
14.10.2026	19:45 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
21.10.2026	19:45 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
28.10.2026	19:45 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
11.11.2026	19:45 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
18.11.2026	19:45 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
25.11.2026	19:45 - 21:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)