

26-K30105W Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger

Beginn	Freitag, 15.01.2027, 09:00 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	32,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Monika Mayer-Schulz
Informationen	Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Getränk und falls gewünscht eigene Yogamatte.
Kursort	G 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Inhalt wie Kurs 26-K30105H

In diesem Kurs erkunden wir die sanfte, ganzheitliche Hatha-Yoga-Tradition des Anusara Yoga, die Haltung, Atem und Herzensöffnung verbindet. Durch spielerische Ausrichtungsprinzipien lernen Sie, Bewegungen fließend, sicher und mit Leichtigkeit auszuführen. Der Fokus liegt auf Dehnung, Flexibilität, Balance sowie einem achtsamen Zugang zu Körper, Geist und Atmung. Somit können sich auch Blockaden lösen. Sie erleben Entspannung, verbesserte Haltung und eine gestärkte Selbstwahrnehmung im Alltag. Dieser Kurs kann so die körperliche und geistige Ausgeglichenheit fördern.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2027	09:00 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
22.01.2027	09:00 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
29.01.2027	09:00 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
05.02.2027	09:00 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)