

26H3B12H Hatha - Yoga

Beginn	Mittwoch, 26.08.2026, 15:45 - 17:15 Uhr
Kursgebühr	85,20 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Claudia Loll
Informationen	Zielgruppe: Für alle, die ganzheitlich leben und Yoga kennenlernen möchten Bequeme Kleidung, Socken, Decke und rutschfeste Matte, eventuell kleine Kissen. Empfehlenswert ist es, ab ca 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Nahrung zu sich zu nehmen.
Kursort	Turnhalle OSZ, Waldstr. 10, 15890 Eisenhüttenstadt

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen die Teilnehmenden von der ausgebildeten BDY/EYU Yogalehrerin verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen.

Sie lernen die Lehren des Hatha-Yoga, Körperübungen (Asana), die Praxis der Atembeobachtung und -führung (Pranayama) sowie Meditation (Geistesbeobachtung) kennen und erfahren, wie die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs-, Kräftigungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und neuer Kraft führen können.

Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, mit seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die Gesundheitskompetenzen und Ressourcen der Teilnehmenden gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des Berufs- und Familienalltags eingesetzt werden können.

Kursinhalt:

- Information zu aktuellen Themen der Yoga-Philosophie
- ganzheitliche Sammlung, Achtsamkeit auf Körper, Atem und Geist
- Wechselnde Asanapraxis, unterschiedliche Themen, kombiniert mit Atem- und Meditationsübungen
- Tiefenentspannung

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.08.2026	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ
02.09.2026	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ
09.09.2026	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ
16.09.2026	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ
23.09.2026	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ
30.09.2026	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ
07.10.2026	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ
14.10.2026	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ
04.11.2026	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ
11.11.2026	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ
18.11.2026	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ
25.11.2026	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ

02.12.2026	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ
------------	-------------------	---------------

06.01.2027	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ
------------	-------------------	---------------

13.01.2027	15:45 - 17:15 Uhr	Turnhalle OSZ
------------	-------------------	---------------

[zur Kursdetail-Seite](#)