26H3BF09E Hatha - Yoga

Beginn	Montag, 07.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	85,20 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Angelika Rabauer
Informationen	Zielgruppe: Der Yoga Kurs ist für Menschen mit normaler Konstitution geeignet. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Bei gesundheitlichen Einschränkungen/ Unsicherheiten sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt. Bitte bequeme Kleidung, Turnmatte, Handtuch oder Decke, evtl. kleines Kissen mitbringen.
Kursort	, Neu Zittauer Str. 1, 15537 Erkner

Die achtsamen Übungen des Hatha-Yogas, die auf dem Boden und im Stand erfolgen, führen zu einem besseren Körperbewusstsein. Schwerpunkt des Kurses ist die Aktivierung der Chakren.

Als Chakren werden die Zentren im menschlichen Körper bezeichnet, die auf körperliche und spirituelle Weise wirken. Sind die Chakren in Balance, führen sie zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden. Sind sie blockiert, können spezielle Yoga-Übungen helfen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.
Im Kurs werden dafür Asanas genutzt. Diese Übungen stellen eine Reise durch den Körper dar, mit Wahrnehmung und Öffnung der Chakren. Entspannungsphasen und Meditationen am Ende der Kursstunde runden die Hatha-Yoga-Stunde ab und bringen uns Gelassenheit und Ausgeglichenheit für den Alltag zurück.

Kursinhalte:
- Aktivierung der 7 Chakren
- Körperübungen (Asanas), z.B.: Sonnengruß, Schulterbrücke, Kobra, Hund, Dreieck, Taube und andere
- Entspannungsübungen und Abschlussmeditation

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002
14.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002
21.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002
28.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002
05.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002
12.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002
02.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002
09.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002
16.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002
23.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002
30.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002
07.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002

11.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002
18.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002
25.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Raum A 002

zur Kursdetail-Seite