26H3BF12E Hatha - Yoga

Beginn	Donnerstag, 03.09.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	85,20 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Claudia Loll
Informationen	Zielgruppe: Für alle, die ganzheitlich leben und Yoga kennenlernen möchten. Yogamatte und bequeme Kleidung, evtl. einen Block (Hilfsmittel zum Aufstützen), Decke und evtl Nackenkissen.
Kursort	, Neu Zittauer Str. 1, 15537 Erkner

"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, unterschiedlicheThemen, kombiniert mit Atem- und Meditationsübungen

- Tiefenentspannung"

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002
10.09.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002
17.09.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002
24.09.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002
01.10.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002
08.10.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002
15.10.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002
05.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002

12.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002
19.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002
26.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002
03.12.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002
07.01.2027	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002
14.01.2027	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002
21.01.2027	16:00 - 17:30 Uhr	Raum A 002

zur Kursdetail-Seite