

26H3BF17E Yoga für die körperliche Stärkung und innere Ausgeglichenheit - Aktiv

Beginn	Dienstag, 15.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	112,60 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Beatrice Bialas
Informationen	Zielgruppe: Menschen, die mit mehr Achtsamkeit bewusst durch das Leben gehen wollen
	Yogamatte, bequeme Kleidung, Trinken
Kursort	, Neu Zittauer Str. 1, 15537 Erkner

In diesem Kurs erwartet Sie eine ganzheitliche Yogapraxis, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringt.

Ziel ist es, durch gezielte Bewegungsabläufe (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation die körperliche Kraft zu fördern, die innere Balance zu stärken und mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln.

Der Kurs ist für alle Erfahrungsstufen geeignet.

Es werden verschiedene Varianten angeboten, so dass jede*r in der eigenen Intensität üben kann.

Elemente aus Hatha-, Kundalini-, Vinyasa- und Yin-Yoga fließen harmonisch zusammen: Aktivierende Sequenzen wechseln sich mit ruhigen Phasen ab, um sowohl die körperliche Vitalität zu fördern als auch tiefe Entspannung zu ermöglichen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Raum A 002
22.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Raum A 002
29.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Raum A 002
06.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Raum A 002
13.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Raum A 002
03.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Raum A 002
10.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Raum A 002
17.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Raum A 002
24.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Raum A 002
01.12.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Raum A 002
05.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Raum A 002
12.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Raum A 002
19.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Raum A 002
26.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Raum A 002

[zur Kursdetail-Seite](#)