262M30101

Hatha-Yoga

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	144,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Elke Gehring
Informationen	Bitte mitbringen: eine Decke und ein kleines Kissen.
Kursort	AR, Bewegungr., Hauptstr. 19, 69190 Walldorf

Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet.
Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen 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, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
30.09.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
14.10.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
04.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
11.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
18.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
25.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
02.12.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
09.12.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
16.12.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
13.01.2027	10:30 - 12:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
20.01.2027	10:30 - 12:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19

Kurs-Details online ansehen

Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb