262M30286

Hatha-Yoga

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Karin Bernd
Informationen	Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen.
Kursort	Nu GemBücherei, Sinsheimer Str. 27, 69226 Nußloch

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
24.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
01.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
08.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
15.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
05.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
12.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
19.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
26.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
03.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27
10.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27

Kurs-Details online ansehen

vhs Südliche Bergstraße e.V.
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