262M30368

# Hatha-Yoga

| | |
|---|---|
| Beginn | Mittwoch, 16.12.2026, 19:45 - 21:15 Uhr |
| Kursgebühr | 90,00 € |
| Dauer | 10 Termine |
| Kursleitung | Petra Kiefer |
| Informationen | Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, warme Decke und ein Yogakissen falls vorhanden. |
| Kursort | Schulzentrum, Albert-Schweitzer-Str.5, 69207 Sandhausen |

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 |
|---|---|---|
| 16.12.2026 | 19:45 - 21:15 Uhr | Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5 |
| 13.01.2027 | 19:45 - 21:15 Uhr | Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5 |
| 20.01.2027 | 19:45 - 21:15 Uhr | Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5 |
| 27.01.2027 | 19:45 - 21:15 Uhr | Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5 |
| 03.02.2027 | 19:45 - 21:15 Uhr | Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5 |
| 17.02.2027 | 19:45 - 21:15 Uhr | Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5 |
| 24.02.2027 | 19:45 - 21:15 Uhr | Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5 |
| 03.03.2027 | 19:45 - 21:15 Uhr | Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5 |
| 10.03.2027 | 19:45 - 21:15 Uhr | Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5 |
| 17.03.2027 | 19:45 - 21:15 Uhr | Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5 |

**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