

W3240 Hatha-Yoga auf Deutsch und Russisch

Beginn	Freitag, 16.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Olga Gorbatschova
Informationen	Bequeme Sportkleidung, eine Decke und Trinkwasser.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Yoga ist eine spirituelle Disziplin, die darauf abzielt, Harmonie zwischen Geist und Körper zu erreichen. Regelmäßige Hatha-Yoga-Praxis umfasst:

Meditation

Pranayama (Atemübungen)

Bauchvakuum (Uddiyana, Agnisara Dhauti, Nauli)

Asanas – verschiedene körperliche Übungen, die die körperliche Fitness und das allgemeine Wohlbefinden verbessern sowie Beschwerden und Stauungen lindern

Shavasana – tiefe Entspannung, die zur Regeneration beiträgt und das Nervensystem beruhigt.

Ziel dieses Kurses ist es, den Menschen zu helfen, einen gesunden Lebensstil zu finden und Stress abzubauen – zwei Aspekte, die in der heutigen Zeit immer wichtiger werden. Der Kurs wird auf Russisch und Deutsch durchgeführt. Geeignet für alle Fitnessstufen. Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Yogaerfahrene.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
23.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
30.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
06.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
13.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
27.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
06.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
13.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)