

X3240 Hatha-Yoga auf Deutsch und Russisch

Beginn	Freitag, 18.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Olga Gorbachova
Informationen	Bequeme Sportkleidung, eine Decke und Getränk.
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
18.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
25.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
02.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
09.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
16.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
23.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
30.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
13.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)