

X3242 Mit Hatha-Yoga zu mehr Stabilität und Gelassenheit

Beginn	Mittwoch, 30.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Nicole Wagner
Informationen	bequeme Kleidung, eine Decke und ggf. ein Kopfkissen.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Ist es für Sie oft schwierig, aufgrund der vielseitigen und hohen Anforderungen des alltäglichen Lebens stabil und gelassen zu bleiben? Fühlen Sie sich häufig angespannt, erschöpft oder unruhig und wünschen sich mehr Ausgeglichenheit? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Hatha-Yoga Sie dabei unterstützen kann, wieder zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und Stabilität aufzubauen. Wir werden die Yoga- und Atemübungen in den Unterrichtseinheiten (UE) sorgfältig und achtsam entwickeln. Einfache Übungen bereiten anspruchsvollere vor. Zudem wird jede UE an die vorhergehende anknüpfen und die folgende vorbereiten. Das zuvor Geübte wird wiederholt, verfeinert und erweitert. Meditative Übungen runden die UE ab. Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Yogaerfahrene.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
14.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
21.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
28.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
11.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
18.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
25.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
02.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
09.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
16.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)