

## 261-4245 Hatha Yoga

Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	124,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Claudia Pardeller
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Die Übungen beim Hatha Yoga in der Tradition T. Krishnamacharya werden dynamisch, wie auch statisch, mit Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen durchgeführt. Die Einheiten sind so aufgebaut, dass sowohl Anfänger\*innen als auch Yoga-Geübte mitmachen können. Durch die Kombination der Übungen, der Atmung und Mediation kann Hatha-Yoga dabei helfen, eine Balance zwischen Körper und Geist zu erreichen.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, evtl. Matte / Kissen, Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
27.01.2026	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
03.02.2026	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
10.02.2026	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
24.02.2026	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
03.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
10.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
17.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
24.03.2026	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)