

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](#)