

261-6316 Hatha Yoga I

Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	105,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Sylvia Schupfner
Kursort	TI Vortragstraum, Salzburger Str. 32, 83329 Waging am See

Im Mittelpunkt steht die "Asanas-Systematikreihe" nach Wolfgang Seel: Umkehr – Drehen – Kraft – Elastizität – Gleichgewicht. Wir üben im Geist der Gewaltlosigkeit und Achtsamkeit. Die dabei über die fünf Sinne aufgenommenen Wahrnehmungen treffen das Zentrum – das Herz der Sache – und führen zu Wohlbefinden und innerer Wachheit.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Decke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
20.01.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
27.01.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
03.02.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
10.02.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
24.02.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
03.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
10.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
17.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
24.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)