

261-6818 Somatisches Yoga

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	63,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Christina Schinagl
Kursort	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe, Kirchenweg 16, 83417 Kirchanschöring

Somatisches Yoga bietet eine Möglichkeit, das Nervensystem gezielt zu regulieren und so Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Die Übungen im somatischen Yoga kombinieren Elemente aus der Meditation sowie dem körperbetonten Hatha Yoga und Yin Yoga. Der Fokus liegt auf bewusster Körperwahrnehmung und achtsamer Ausführung der Bewegungen. Im Vergleich zum klassischen Hatha Yoga sind die Abläufe im somatischen Yoga sanfter und weniger kraftvoll gestaltet. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Yogaerfahrene geeignet. Somatisches Yoga kann sich positiv auf körperliche Beschwerden auswirken. Bei bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen empfiehlt sich jedoch eine ärztliche Abklärung vor Kursbeginn.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Matte, warme Decke, dicke Socken, evtl. kleines Kissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
21.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
28.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
05.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
12.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
19.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe

[zur Kursdetail-Seite](#)