

## 261-7140 Hatha Yoga Mit Achtsamkeit zu Kraft, Balance und Beweglichkeit

Beginn	Donnerstag, 15.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	135,00 € - Durchführung ab vier Personen garantiert.
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Sylvia Schupfner
Kursort	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula, Schulweg 6, 83413 Fridolfing

Der Kurs folgt der „Asanas-Systematikreihe“ nach Wolfgang Seel mit den Schwerpunkten Umkehrhaltungen, Drehungen, Kraft, Elastizität und Gleichgewicht. Achtsamkeit und Gewaltlosigkeit bilden die Grundlage der Praxis. Die bewusste Körperwahrnehmung stärkt die Verbindung zum eigenen Körper und wirkt sich positiv auf Haltung, Konzentration und Wohlbefinden aus.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, Matte, warme Decke.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
22.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
29.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
05.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
12.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
26.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
05.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
12.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
19.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
26.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula

[zur Kursdetail-Seite](#)