

## 261-7141 Hatha Yoga Mit Achtsamkeit zu Kraft, Balance und Beweglichkeit

Beginn	Donnerstag, 16.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	68,00 € - Durchführung ab vier Personen garantiert.
Dauer	5 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
16.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
23.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
30.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
07.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
21.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula

[zur Kursdetail-Seite](#)