

## 261-7730 Hatha-Yoga für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen

|             |  |
|-------------|--|
| Beginn      | Montag, 12.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr      |
| Kursgebühr  | 124,00 €                                   |
| Dauer       | 10 Termine                                 |
| Kursleitung | Heidi Adrian                               |
| Kursort     | Turnhalle Hammer, Raitlweg 2, 83313 Hammer |

Den Alltag mit Achtsamkeit, Selbstvertrauen und mehr Gelassenheit meistern - diesem Ziel nähern wir uns durch Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) sowie Konzentrations- und Meditationsübungen. Gemeinsam entwickeln wir die Yogapraxis schrittweise. Dabei geht es nicht um Akrobatik, sondern darum, die eigenen Grenzen zu erspüren, zu akzeptieren und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten zu üben. Unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse führen wir alle Asanas stets in Verbindung mit bewusstem Atem aus, der während der Praxis als Bindeglied zwischen Körper und Geist dient. So werden wir ruhiger und klarer und unsere Energie kann wieder ungestört fließen.

**Bitte mitbringen:**

Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder großes Handtuch, evtl. Sitzkissen.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort              |
|------------|-------------------|------------------|
| 12.01.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Turnhalle Hammer |
| 19.01.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Turnhalle Hammer |
| 26.01.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Turnhalle Hammer |
| 02.02.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Turnhalle Hammer |
| 09.02.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Turnhalle Hammer |
| 23.02.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Turnhalle Hammer |
| 02.03.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Turnhalle Hammer |
| 09.03.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Turnhalle Hammer |
| 16.03.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Turnhalle Hammer |
| 23.03.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Turnhalle Hammer |

[zur Kursdetail-Seite](#)