

## 261-7731 Hatha-Yoga für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn	Montag, 13.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	62,00 €
Dauer	5 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
13.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
20.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
04.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
11.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
18.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer

[zur Kursdetail-Seite](#)