

## 261-7735 Yoga - Anfänger- und Wiedereinsteigerkurs

Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	124,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Simone Jell-Dunemann
Kursort	Turnhalle Hammer, Raitlweg 2, 83313 Hammer

Dieser Kurs ist sowohl für Yoga-Einsteiger\*innen als auch für diejenigen gedacht, die ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten. Yoga, als traditionelles indisches System, betrachtet den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Erfahren Sie mehr über diese ganzheitliche Praxis und ihre grundlegenden Prinzipien, um Harmonie und Ausgeglichenheit zu fördern.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, Matte und Decke.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
20.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
27.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
03.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
10.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
24.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
03.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
10.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
17.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
24.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer

[zur Kursdetail-Seite](#)