

261-7835 Yoga und innere Ruhe Für Anfänger*innen und Geübte

Beginn	Dienstag, 27.01.2026, 19:15 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	138,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Rosa Michlbauer
Kursort	ZUMBAfitness, Übersee, Gewerbestraße 2, 83236 Übersee

Die Übungen des Hatha Yoga stärken die persönliche Belastbarkeit, mobilisieren und stabilisieren den gesamten Bewegungsapparat. Sie bieten im Wechselspiel mit Anspannung eine hervorragende Möglichkeit zur Entspannung und Stressbewältigung. Darüber hinaus tragen sie auch einen seelischen Sinngehalt in sich, der sich auf das Alltagsleben übertragen lässt, das Seelenleben bereichert und zur inneren Ruhe führt.
Die Übungen, die nach den Grundlagen des neuen Yogawillens praktiziert werden, sind einfach zu erlernen und können den individuellen Möglichkeiten entsprechend auch vereinfacht ausgeführt werden, sodass sie von allen durchgeführt werden können.

Hinweis:

Zertifizierter Kurs, der von gesetzlichen Krankenkassen bei ausreichender Anwesenheit gefördert wird.

Bitte mitbringen:

Decke, warme und bequeme Kleidung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.01.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
03.02.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
10.02.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
24.02.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
03.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
10.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
17.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
24.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
14.04.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
21.04.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)