

## 262-6315 Hatha Yoga am Morgen

Beginn	Montag, 21.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	140,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Sylvia Schupfner
Kursort	TI Vortragstraum, Salzburger Str. 32, 83329 Waging am See

Im Mittelpunkt steht die „Asanas-Systematikreihe“ nach Wolfgang Seel: Umkehr – Drehen – Kraft – Elastizität – Gleichgewicht.

Wir üben achtsam und im Geist der Gewaltlosigkeit, im Einklang mit dem eigenen Körper und den fünf Sinnen. Die Verbindung von Bewegung, Atmung und bewusster Wahrnehmung begleitet den Start in den Tag.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
28.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
05.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
12.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
19.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
26.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
09.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
16.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
23.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
30.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
07.12.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
14.12.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)