

262-6316 Hatha Yoga I

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Dienstag, 15.09.2026, 17:00 - 18:30 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 im Geist der Gewaltlosigkeit und Achtsamkeit. Die Wahrnehmung über die fünf Sinne wird bewusst beobachtet und in die Praxis einbezogen. Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit werden dabei miteinander verbunden.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---------------------------------------|
| 15.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr | Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum |
| 22.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr | Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum |
| 29.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr | Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum |
| 06.10.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr | Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum |
| 13.10.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr | Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum |
| 20.10.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr | Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum |
| 27.10.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr | Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum |
| 10.11.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr | Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum |
| 17.11.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr | Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum |
| 24.11.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr | Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum |
| 01.12.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr | Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum |
| 08.12.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr | Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)