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