262-7140 Hatha Yoga Mit Achtsamkeit zu Kraft, Balance und Beweglichkeit

Beginn	Donnerstag, 17.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	148,00 € - Durchführung ab vier Personen garantiert.
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Sylvia Schupfner
Kursort	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula, Schulweg 6, 83413 Fridolfing

Der Kurs orientiert sich an einer Asana-Systematik mit Umkehrhaltungen, Drehungen, Kraft, Elastizität und Gleichgewicht. Die Übungen werden ruhig, achtsam und ohne Leistungsdruck angeleitet. Dabei entwickeln die Teilnehmenden Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Stabilität und Konzentration. Im Mittelpunkt steht bewusstes Üben, angepasst an die eigenen Möglichkeiten.
Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Matte, warme Decke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
24.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
01.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
08.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
15.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
22.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
29.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
05.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
12.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula
19.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Mittelschule Salzachtal, Fridolfing, 1. OG, Aula

zur Kursdetail-Seite