262-7735 Yoga - Anfänger- und Wiedereinsteigerkurs

Beginn	Dienstag, 15.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	164,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Simone Jell-Dunemann
Kursort	Turnhalle Hammer, Raitlweg 2, 83313 Hammer

Dieser Kurs eignet sich für Yoga-Einsteiger*innen und alle, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Wir lernen grundlegende Körperübungen, Atemtechniken und Entspannungselemente kennen und achten auf eine bewusste, gesunde Ausführung. Dabei werden Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit geschult. Die Übungen werden verständlich angeleitet und können an individuelle Möglichkeiten angepasst werden - für einen sicheren Einstieg und praktische Impulse für den Alltag.
Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Matte und Decke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
22.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
29.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
06.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
13.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
20.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
27.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
10.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
17.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
24.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
01.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer
08.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Turnhalle Hammer

zur Kursdetail-Seite