

262-7740 Hatha Yoga

Beginn	Mittwoch, 16.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	137,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Claudia Pardeller
Kursort	Turnhalle Hammer, Raitlweg 2, 83313 Hammer

Beim Hatha Yoga in der Tradition T. Krishnamacharya werden die Übungen dynamisch und statisch ausgeführt und bewusst mit der Atmung verbunden. Die Einheiten sind so aufgebaut, dass Anfänger*innen und Yoga-Geübte mitmachen können. Dabei werden Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Konzentration und ein achtsamer Umgang mit den eigenen Möglichkeiten geschult. Atem- und Entspannungselemente ergänzen die Praxis und unterstützen ein ruhiges, bewusstes Üben.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, evtl. Matte / Kissen, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle Hammer
23.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle Hammer
30.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle Hammer
07.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle Hammer
14.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle Hammer
21.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle Hammer
28.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle Hammer
11.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle Hammer
18.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle Hammer
25.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle Hammer

[zur Kursdetail-Seite](#)