262-7835 Yoga und innere Ruhe Für Anfänger*innen und Geübte

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 19:15 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	152,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Rosa Michlbauer
Kursort	ZUMBAfitness, Übersee, Gewerbestraße 2, 83236 Übersee

In diesem Hatha-Yoga-Kurs werden einfache, gut nachvollziehbare Übungen praktiziert. Sie fördern Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Stabilität und eine bewusste Ausführung der Bewegungen. Im Wechsel von Anspannung und Entspannung lernen die Teilnehmenden, achtsamer mit den eigenen Möglichkeiten umzugehen und zur Ruhe zu kommen. Die Übungen werden verständlich angeleitet und können individuell angepasst oder vereinfacht werden, so dass der Kurs für unterschiedliche Erfahrungsstufen geeignet ist.
Hinweis:
Zertifizierter Kurs, der von gesetzlichen Krankenkassen bei ausreichender Anwesenheit gefördert wird.
Bitte mitbringen:
Decke, warme und bequeme Kleidung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
29.09.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
06.10.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
13.10.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
20.10.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
27.10.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
10.11.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
17.11.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
24.11.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
01.12.2026	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum

zur Kursdetail-Seite