

J4245 Hatha Yoga

Beginn	Dienstag, 23.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	124,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Claudia Pardeller
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Die Übungen beim Hatha Yoga in der Tradition T. Krishnamacharya werden dynamisch, wie auch statisch, mit Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen durchgeführt. Die Einheiten sind so aufgebaut, dass sowohl Anfänger*innen als auch Yoga-Geübte mitmachen können. Durch die Kombination der Übungen, der Atmung und Mediation kann Hatha-Yoga dabei helfen, eine Balance zwischen Körper und Geist zu erreichen.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, evtl. Matte / Kissen, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2025	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
30.09.2025	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
07.10.2025	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
14.10.2025	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
28.10.2025	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
04.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
11.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
18.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
25.11.2025	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
02.12.2025	17:30 - 19:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)