

J6321 Hatha Yoga am Morgen – achtsam in den Tag starten

Beginn	Montag, 22.09.2025, 09:00 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	126,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Sylvia Schupfner
Kursort	TI Vortragstraum, Salzburger Str. 32, 83329 Waging am See

Starten Sie den Tag mit neuer Energie und innerer Balance. Im Mittelpunkt steht die bewährte „Asanas-Systematikreihe“ nach Wolfgang Seel: Umkehr – Drehen – Kraft – Elastizität – Gleichgewicht. Wir üben achtsam und gewaltfrei, im Einklang mit dem eigenen Körper und den fünf Sinnen. Die sanfte Verbindung von Bewegung, Atmung und bewusster Wahrnehmung führt zu einem spürbaren Wohlbefinden, geistiger Klarheit und einem wachen Start in den Tag.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Matte, warme Decke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
29.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
06.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
13.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
20.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
27.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
10.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
17.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
24.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
01.12.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
08.12.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
15.12.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)