

J6322 Hatha Yoga I

Beginn	Dienstag, 16.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	126,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Sylvia Schupfner
Kursort	TI Vortragstraum, Salzburger Str. 32, 83329 Waging am See

Im Mittelpunkt steht die "Asanas-Systematikreihe" nach Wolfgang Seel: Umkehr – Drehen – Kraft – Elastizität – Gleichgewicht. Wir üben im Geist der Gewaltlosigkeit und Achtsamkeit. Die dabei über die fünf Sinne aufgenommenen Wahrnehmungen treffen das Zentrum – das Herz der Sache – und führen zu Wohlbefinden und innerer Wachheit.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Matte, warme Decke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
23.09.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
30.09.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
07.10.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
14.10.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
21.10.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
28.10.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
11.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
18.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
25.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
02.12.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum
09.12.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Vortragsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)