

## J7214 Hatha Yoga am Vormittag Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn Dienstag, 16.09.2025, 09:00 - 10:30 Uhr

Kursgebühr 150,00 €

Dauer 10 Termine

Kursleitung Heidi Retzer

Kursort Sporthalle Erlstätt, Kaltenbacher Weg 9, 83355 Erlstätt

Während der Yogastunden praktizieren Sie sanfte Körperübungen (Asanas), die Ihnen helfen können, den Körper flexibler zu machen, Muskeln zu stärken, zu dehnen und blockierte Lebensenergien wieder zum Fließen zu bringen. Die Atemübungen (Pranayama) können Ihnen ermöglichen, Stress und Verspannungen abzubauen und wieder zu einer natürlichen Atmung zurückzufinden. Außerdem lernen Sie Entspannungstechniken kennen, die den Geist zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen und leicht in Ihren eigenen Alltag eingebaut werden können. Die Yogastunden sind sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

### Hinweis:

Zertifizierter Kurs, der von gesetzlichen Krankenkassen bei ausreichender Anwesenheit gefördert wird.

### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Matte, Kissen und Decke.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Sporthalle Erlstätt
23.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Sporthalle Erlstätt
30.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Sporthalle Erlstätt
07.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Sporthalle Erlstätt
14.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Sporthalle Erlstätt
21.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Sporthalle Erlstätt
28.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Sporthalle Erlstätt
11.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Sporthalle Erlstätt
18.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Sporthalle Erlstätt
25.11.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Sporthalle Erlstätt

[zur Kursdetail-Seite](#)