

J7835 Yoga und innere Ruhe Für Anfänger*innen und Geübte

Beginn	Dienstag, 23.09.2025, 19:15 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	138,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Rosa Michlbauer
Kursort	ZUMBAfitness, Übersee, Gewerbestraße 2, 83236 Übersee

Die Übungen des Hatha Yoga stärken die persönliche Belastbarkeit, mobilisieren und stabilisieren den gesamten Bewegungsapparat. Sie bieten im Wechselspiel mit Anspannung eine hervorragende Möglichkeit zur Entspannung und Stressbewältigung. Darüber hinaus tragen sie auch einen seelischen Sinngehalt in sich, der sich auf das Alltagsleben übertragen lässt, das Seelenleben bereichert und zur inneren Ruhe führt.

Die Übungen, die nach den Grundlagen des neuen Yogawillens praktiziert werden, sind einfach zu erlernen und können den individuellen Möglichkeiten entsprechend auch vereinfacht ausgeführt werden, sodass sie von allen durchgeführt werden können.

Hinweis:

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

Bitte mitbringen:

Decke, warme und bequeme Kleidung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2025	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
30.09.2025	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
07.10.2025	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
21.10.2025	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
28.10.2025	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
11.11.2025	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
18.11.2025	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
25.11.2025	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
02.12.2025	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
09.12.2025	19:15 - 20:45 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)