

## Hatha Yoga -NEU-

Hatha Yoga für Anfänger/innen und Geübte

Yoga hat seinen Ursprung in Indien und zeichnet sich durch eine Kombination aus Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen aus. Es ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Es stehen die für Yoga typischen Körperstellungen, die Asanas, im Vordergrund. Sie sind nicht das Ziel, sondern Übungen, um durch ausgewogenes Zusammenwirken unserer aktiven Kräfte mehr Körperbewusstsein zu erlangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt. Yoga ist keiner Religion und keinem Dogma unterworfen. Yoga ist für jeden Menschen geeignet und kann individuell angepasst werden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga-bzw. Isomatte, Decke und Wollsocken (ggf. ABS-Socken) mit.

Dozent(en):	Wohlers, Lena
Veranstaltungsort:	Herborn, Kirchbergschule
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 31.03.2020 - Di. 30.06.2020
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	136,- € (102,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

### Einzeltermine

31.03.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
21.04.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
28.04.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
05.05.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
12.05.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
19.05.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
26.05.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
02.06.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
09.06.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
16.06.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
23.06.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
30.06.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Herborn, Kirchbergschule