

## Hatha Yoga

Hatha Yoga

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. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga-bzw. Isomatte, Decke, Sitzkissen und Wollsocken (ggf. ABS-Socken) mit.

Dozent(en):	Dorschner, Christiane
Veranstaltungsort:	Herborn, Kirchbergschule
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 30.01.2019 - Mi. 20.02.2019
Dauer:	4 Termine
Gebühren:	33,60 €
Mindestteilnehmer:	10
Teilnehmer maximal:	12

### Einzeltermine

30.01.2019	17:45 - 19:15 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
06.02.2019	17:45 - 19:15 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
13.02.2019	17:45 - 19:15 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
20.02.2019	17:45 - 19:15 Uhr	Herborn, Kirchbergschule