

BU74001 - Hatha-Yoga

Beginn	Mittwoch, 15.04.2026, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	11 x
Kursleitung	Mariam Madfouni
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35369 Gießen

Hatha-Yoga wirkt durch die Anspannung in den Übungen und die Entspannung nach den Übungen, die einfühlsam vermittelt und mit Achtsamkeit durchgeführt werden. Yoga ist anregend für den Stoffwechsel, verbessert die Beweglichkeit und führt zu größerem Wohlbefinden. Das Zusammenspiel von Körper-Atem-Bewusstsein bewirkt innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Übungen sind für Menschen aller Altersgruppen geeignet.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.04.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.04.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.04.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
06.05.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
13.05.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.05.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.05.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.06.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.06.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.06.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.06.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum