

BU74101 - Hatha-Yoga

Beginn	Donnerstag, 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	9 x
Kursleitung	Dr. Barbara Siebertz
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 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
16.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
30.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
07.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum