

BU74301 - Hatha-Yoga "KiFaz Am Kaiserberg"

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	132,00 €
Dauer	11 x
Kursleitung	Mariam Madfouni
Kursort	, Am Kaiserberg 2, 35396 Gießen, Familienzentrum Kaiserberg

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
14.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2, KiFaz Am Kaiserberg
21.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2, KiFaz Am Kaiserberg
28.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2, KiFaz Am Kaiserberg
05.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2, KiFaz Am Kaiserberg
12.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2, KiFaz Am Kaiserberg
19.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2, KiFaz Am Kaiserberg
26.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2, KiFaz Am Kaiserberg
02.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2, KiFaz Am Kaiserberg
09.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2, KiFaz Am Kaiserberg
16.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2, KiFaz Am Kaiserberg
23.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2, KiFaz Am Kaiserberg