

## BV74001 - Hatha-Yoga

Beginn	Mittwoch, 12.08.2026, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Mariam Madfouni
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Dieser Yoga-Stil ist anregend für den Stoffwechsel und verbessert die Beweglichkeit. Durch die leicht erlernbaren Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) hilft es, sich auf das Hier und Jetzt einzulassen und Stress abzubauen. Langfristig stärkt Hatha Yoga Körper, Seele und das Wohlbefinden. Die Übungen sind für Menschen aller Altersgruppen geeignet.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.08.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.08.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.08.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.09.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.09.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.09.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.09.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
30.09.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum