BV74002 - Hatha-Yoga

Beginn	Mittwoch, 21.10.2026, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	9 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
21.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.12.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.12.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.12.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum