BV74101 - Hatha-Yoga

Beginn	Donnerstag, 13.08.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	96,00 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Dr. Barbara Siebertz
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
13.08.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.08.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.08.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum