

BW74101 - Hatha-Yoga

Beginn	Donnerstag, 14.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10 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
14.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.02.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.02.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.02.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.02.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.03.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.03.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.03.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum