

BX74101 - Hatha-Yoga

Beginn	Donnerstag, 08.04.2027, 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
08.04.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.04.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.04.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.04.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
13.05.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.05.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.06.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.06.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.06.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.06.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum