

## 12-30127 Hatha Yoga

Beginn	Mittwoch, 25.08.2021, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	115,60 €
Dauer	17 Termine
Kursleitung	Irmgard Salimi
Informationen	Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, ein Kissen und eine Wolldecke mit.
Kursort	Raum 3, 2 Etage, Bahnhofplatz 5, 51491 Overath

Hatha Yoga ist ein Weg, über Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation zu mehr Wohlbefinden und innerer Harmonie zu gelangen.

Als ganzheitlicher Ansatz verhelfen die Körperübungen des Yoga in Verbindung mit bewusstem Atem zu körperlicher Beweglichkeit, Körperbeherrschung und Vitalität und führen schließlich zu einer tiefen Entspannung, in der die Harmonie von Körper und Geist wieder spürbar wird.

Die Yogakurse können von Menschen jeden Alters und jeder Konstitution besucht werden. Yoga hat nachweislich positive Auswirkungen bei Rückenbeschwerden, Schlafstörungen und Stress. Die Kurse legen unterschiedliches Gewicht auf Körperübungen bzw. Meditation.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, ein Kissen und eine Wolldecke mit.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.08.2021	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
01.09.2021	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
08.09.2021	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
15.09.2021	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
29.09.2021	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
06.10.2021	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
27.10.2021	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
03.11.2021	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
10.11.2021	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
17.11.2021	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
24.11.2021	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
01.12.2021	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
08.12.2021	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
15.12.2021	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
12.01.2022	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
19.01.2022	18:15 - 19:45 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage

[zur Kursdetail-Seite](#)