

## 261-54303 Hatha-Yoga nach Sivananda

Beginn	Dienstag, 24.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	115,00 €
Dauer	16x
Kursleitung	Beate Lischewski
Informationen	Zielgruppe: Bei dieser klassischen Übungsreihe verbinden wir Entspannung, Atmung und abgestimmte Körperstellungen zu einer meditativen Form. Das ganzheitliche Training fördert Wohlbefinden, Gelassenheit und Lebensfreude. Der Kurs bietet auch Anfängern einen guten Einstieg.  Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Bei dieser klassischen Übungsreihe verbinden wir Entspannung, Atmung und aufeinander abgestimmte Körperstellungen zu einer meditativen Form. Dieses ganzheitliche Training fördert unser körperliches Wohlbefinden, unsere Gelassenheit und Lebensfreude. Der Kurs ist so aufgebaut, dass auch Anfänger einen guten Einstieg finden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.02.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
03.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
10.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
17.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
24.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
14.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
21.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
28.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
05.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
12.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
19.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
02.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
09.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
16.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
23.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
30.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)