

## 261-54304 Hatha-Yoga am Morgen nach Sivananda

Beginn	Mittwoch, 25.02.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	115,00 €
Dauer	16x
Kursleitung	Beate Lischewski
Informationen	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
25.02.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
04.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
11.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
18.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
25.03.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
15.04.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
22.04.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
29.04.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
06.05.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
13.05.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
20.05.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
03.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
10.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
17.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
24.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
01.07.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112