

## A2510571 Hatha Yoga

Beginn Montag, 05.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 60,00 €

Dauer 8 Termine

Kursleitung Karina Orth

Kursort , Ernst-Wiechert-Weg 5, 51545 Waldbröl

HA = männliche Energie, der Sonne zugeordnet, wird mit Wärme, Motivation, Schwung, Entschlossenheit, Aktivität und der extrovertierten Seite des Menschen verbunden.

THA = weibliche Energie, dem Mond zugeordnet, wird mit Kühle, Passivität, Fantasie, Intuition und der introvertierten Seite des Menschen verbunden.

Hatha Yoga zielt darauf ab, beide Seiten zu vereinigen und zu harmonisieren.

Dadurch sind wir insgesamt ausgeglichener und mehr in unsere Mitte.

Zudem kommen wir `raus aus dem Kopf, rein in den Körper`. Wir fühlen stärker und verbinden uns dadurch mit unserem Herzen aber auch mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen.

Gleichzeitig wirken sich die Übungen positiv auf unsere Kraft und Beweglichkeit aus.

Ich freue mich darauf, alle in diesem Prozess begleiten zu dürfen und hole die Teilnehmenden gerne individuell da ab, wo sie stehen.

NAMASTÉ

Yogamatten stelle ich für den Kurs - aber natürlich dürfen Sie auch Ihre eigene Matte mitbringen.

Bitte kommen Sie in Kleidung, in der Sie sich wohl fühlen und sich gut bewegen können und denken an warme Socken, eine Decke und ggfs. an etwas zu trinken.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Waldorf Kindergarten Linde e. V., Ernst-Wiechert-Weg 5
12.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Waldorf Kindergarten Linde e. V., Ernst-Wiechert-Weg 5
19.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Waldorf Kindergarten Linde e. V., Ernst-Wiechert-Weg 5
26.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Waldorf Kindergarten Linde e. V., Ernst-Wiechert-Weg 5
02.06.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Waldorf Kindergarten Linde e. V., Ernst-Wiechert-Weg 5
16.06.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Waldorf Kindergarten Linde e. V., Ernst-Wiechert-Weg 5
23.06.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Waldorf Kindergarten Linde e. V., Ernst-Wiechert-Weg 5
30.06.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Waldorf Kindergarten Linde e. V., Ernst-Wiechert-Weg 5