

## A2603553 Hatha-Yoga und Meditation

Beginn	Donnerstag, 16.04.2026, 09:00 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	85,00 €
Dauer	9 Termine
Kursleitung	Hanne Fidorra
Kursort	, Fürstenbergstraße 22, 42499 Hückeswagen

Ein Weg zu innerem Frieden, Harmonie und Gleichgewicht. Durch die intensive Yogapraxis, die auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet ist, gelingt es, Abstand von der Hektik und den Sorgen des Alltags zu gewinnen, sich neuen Perspektiven zu öffnen. Achtsamkeit mitten im Leben - den Körper in der Ganzheit spüren - Verspannungen lösen - sich wahrnehmen - abschalten und zur Ruhe kommen - auftanken: Yoga wirkt auf allen Ebenen.

Bitte Übungsmatte, Decke und kleines Kissen mitbringen. Informationen unter 02192 5229.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
23.04.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
30.04.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
07.05.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
21.05.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
28.05.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
11.06.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
18.06.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
25.06.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22