

## B2503554 Hatha-Yoga und Meditation

Beginn Donnerstag, 11.09.2025, 10:40 - 12:10 Uhr

Kursgebühr 70,20 €

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
11.09.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
18.09.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
25.09.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
02.10.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
09.10.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
30.10.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
06.11.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
13.11.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
20.11.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22