

B2603553 Hatha-Yoga und Meditation

Beginn	Donnerstag, 10.09.2026, 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
10.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
17.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
24.09.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
01.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
08.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
15.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
05.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
12.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
19.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22