

Klassisches Hatha-Yoga mit Pranayama | Kurs 1

Lerne die Grundlagen des klassischen Hatha-Yoga kennen. Durch gesundheitsfördernde Asanas (Körperhaltungen), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsübungen werden Beweglichkeit, Kraft, Balance und Wohlbefinden gefördert.

Ein Schwerpunkt des Kurses liegt auf der korrekten Ausführung der Asanas sowie der Erklärung ihrer gesundheitsfördernden Wirkung auf den Körper. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene.

Mitzubringen:
Matten

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 8 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
75 Euro

Anmeldeschluss:
Mo., 28.09.2026

Ort:
Lebenshilfe Schlanders

Referent*in:
Roland Parth

Treffen:
Mo., 05. Oktober 2026
Mo., 12. Oktober 2026
Mo., 19. Oktober 2026
Mo., 26. Oktober 2026
Mo., 09. November 2026

18.00 Uhr - 19.30 Uhr

7,5 Stunden/5 Treffen