

261-62101 Hatha Yoga - Kurs A

Beginn	Montag, 19.01.2026, 17:15 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	152,00 €
Dauer	19 Termine
Kursleitung	Ulrike Heinemann
Kursort	Kolpinghaus Schermbeck, Widau 40, 46514 Schermbeck-Üfte

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Selbstfindung nach indischer Tradition. Die uns bekannteste Art ist Hatha-Yoga, der körperorientierte Aspekt. Durch vom Atmen geführte Übungsfolgen entstehen Wohlbefinden, innere Ruhe und Entspannung. Körper, Geist und Seele werden in Harmonie gebracht und die Lebensqualität verbessert. Die Kurse bieten die Möglichkeit, ganz bei sich zu sein und die Hektik des Alltags eine Weile hinter sich zu lassen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.01.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
26.01.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
02.02.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
09.02.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
23.02.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
02.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
09.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
16.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
23.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
13.04.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
20.04.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
11.05.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
18.05.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
01.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
08.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
15.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
22.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
29.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
06.07.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck

[zur Kursdetail-Seite](#)