

261-62102 Hatha Yoga - Kurs B

Beginn	Dienstag, 20.01.2026, 17:15 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	160,00 €
Dauer	20 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
20.01.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
27.01.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
03.02.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
10.02.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
17.02.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
24.02.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
03.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
10.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
17.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
24.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
14.04.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
21.04.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
12.05.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
19.05.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
02.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
09.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
16.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
23.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
30.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck

[zur Kursdetail-Seite](#)