

## 261-62103 Hatha Yoga - Kurs C

Beginn	Mittwoch, 21.01.2026, 17:15 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	144,00 €
Dauer	18 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
21.01.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
28.01.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
11.02.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
18.02.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
25.02.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
04.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
11.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
18.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
25.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
15.04.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
22.04.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
06.05.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
20.05.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
27.05.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
10.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
17.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
24.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
01.07.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck

[zur Kursdetail-Seite](#)