

## 261-62107 Hatha Yoga - Kurs F

Beginn	Mittwoch, 21.01.2026, 17:45 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	160,00 €
Dauer	20 Termine
Kursleitung	Ursula Oesterschmidt
Kursort	Yoga-Raum 304, Ritterstr. 10 - 14, 46483 Wesel

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	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
28.01.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
04.02.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
11.02.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
18.02.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
25.02.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
04.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
11.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
18.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
25.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
29.04.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
06.05.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
13.05.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
20.05.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
27.05.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
03.06.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
10.06.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
17.06.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
24.06.2026	17:45 - 19:15 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304

[zur Kursdetail-Seite](#)