

## 261-62109 Hatha Yoga in Hamminkeln

Beginn	Donnerstag, 22.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	96,00 €
Dauer	18 Termine
Kursleitung	Katia Nienhaus
Informationen	Bitte bringen Sie eine eigene Matte mit, wenn Sie eine haben.
Kursort	TH neue GGS Hamminkeln, Diersforter Straße 35, 46499 Hamminkeln

Wir nehmen Ihnen die Angst vor Verrenkungen und dem Kopfstand, der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Wiedereinsteigende im Yoga, die sich unsicher sind, ob sie in einem bereits bestehenden Kurs "mithalten können". Lernen Sie in einer Gruppe die Basics des Yoga kennen, erfahren Sie die Kombination aus einfachen körperlichen Übungen und Atemtechniken und lernen Sie etwas über die Geschichte des Yoga. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
29.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
05.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
12.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
19.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
26.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
05.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
12.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
19.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
26.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
16.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
23.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
30.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
07.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
21.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
28.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
11.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
18.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln

[zur Kursdetail-Seite](#)