

261-62111 Hatha Yoga - Kurs H für Anfänger:innen Schnupperkurs 2

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	11 Termine
Kursleitung	Angela Mand
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
14.04.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
21.04.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
28.04.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
05.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
12.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
19.05.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
02.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
09.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
16.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
30.06.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
07.07.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304

[zur Kursdetail-Seite](#)