

262-62109 Hatha Yoga in Hamminkeln

Beginn	Donnerstag, 03.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	67,50 € Rücktrittsschluss: 03.09.2026
Dauer	11 Termine
Kursleitung	Katja 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
03.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
10.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
01.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
08.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
15.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
05.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
12.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
19.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
26.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
03.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln
10.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle neue Grundschule Hamminkeln

[zur Kursdetail-Seite](#)