

262-62110 Hatha Yoga - Kurs H für Anfänger:innen

Beginn	Dienstag, 08.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	99,00 € Rücktrittsschluss: 01.09.2026
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
08.09.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
15.09.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
22.09.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
29.09.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
06.10.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
13.10.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
03.11.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
10.11.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
17.11.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
24.11.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
01.12.2026	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304

[zur Kursdetail-Seite](#)