

## Hatha Yoga mit Pilateselementen

Kursnummer	252GY0142
Beginn	Mittwoch, 05.11.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
Dauer	6 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	64,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Sylvia Stoepper

### Kursbeschreibung

Wie passen Hatha Yoga und Pilates zusammen? Beide stärken Körper, Geist und Seele und lassen sich prima miteinander verbinden. . Es ist eine großartige Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ein ganzheitliches Wohlbefinden zu erreichen

### Ziel

Mehr Flexibilität der gesamten Muskulatur

Kraft fördern

Körperhaltung verbessern

die Achtsamkeit und Entspannung erleben

### Methoden

Atem- und Entspannungsübungen

Training der verschiedenen Körperregionen

### Mitzubringen

Trinkflasche, bequeme Sportkleidung

Der Kurs ist für Anfänger,\*innen, Wiedereinsteiger\*innen und Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen geeignet. Es werden unterschiedliche Variationen der Übungen angeboten.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.11.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
12.11.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
19.11.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
26.11.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
03.12.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17.12.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung