# Hatha Yoga mit Pilateselementen

Kursnummer	261GY0112		
Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 16:30 - 17:30 Uhr		
Dauer	8 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
04.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
11.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
18.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
08.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
15.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
22.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
29.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
06.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung