# Hatha Yoga mit Pilateselementen

Kursnummer	261GY0122		
Beginn	Mittwoch, 13.05.2026, 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
13.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
20.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
27.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
03.06.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
10.06.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17.06.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
24.06.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
01.07.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung