Hatha Yoga mit Pilateselementen

Kursnummer	261GY0242		
Beginn	Mittwoch, 07.01.2026, 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
07.01.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
14.01.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
21.01.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
28.01.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
04.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
11.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
18.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
25.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung