

## 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 |