

# Hatha Yoga für innere Ruhe und Achtsamkeit

Kursnummer	261GY2223
Beginn	Mittwoch, 29.04.2026, 09:45 - 11:15 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	107,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Aileen Unkrodt

## Kursbeschreibung:

Menschen, die nach innerer Ruhe und nach Achtsamkeit im Alltag suchen, können in diesem Kurs durch sanfte Körper- und Atemübungen das "Unangehaftetsein" fürs tägliche Leben üben.

Durch bewusstes Zurückziehen der Sinne nach Innen können innere Anspannung losgelassen und Gedanken zur Ruhe gebracht werden. Die erfahrene innere Ruhe kann als Kraftquelle für den Alltag dienen.

Mittel für diese Erfahrung sind sowohl dynamische und statische Körperhaltungen als auch Atemübungen sowie Tiefenentspannung und Meditation.

## Ziel des Kurses:

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die schon Erfahrung im Yoga haben und ihre Yogapraxis fortsetzen möchten. Die Übungen werden ruhig und langsam, mit Fokus auf den Atem, ausgeübt und fördern die Achtsamkeit.

## Methoden:

Körper und Geist entspannen

Beweglichkeit fördern

Atemqualität verbessern

## Inhalte

Anfangsentspannung im Liegen; Mobilisierungs- und Aufwärmübungen: Gelenkübungen, Katzendehnungen, Surya Namaskar oder andere Flows; Asanas (Dehnung, Kräftigung, Gleichgewicht); Pranayama; Tiefenentspannung; Meditation

## Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Socken, bei Bedarf Decke, Kissen

Der Kurs ist für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen geeignet.

Dieser Kurs ist als Präventionskurs (Kurs-ID:KU-ST-TDXBQT) anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse bezüglich einer Erstattung.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.04.2026	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
06.05.2026	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
20.05.2026	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
27.05.2026	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
03.06.2026	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
10.06.2026	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
17.06.2026	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
24.06.2026	09:45 - 11:15 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03

