

## Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

|             |   |
|-------------|---|
| Kursnummer  | 262GY0582                                 |
| Beginn      | Donnerstag, 29.10.2026, 19:30 - 20:30 Uhr |
| Dauer       | 7 U-Tage                                  |
| Kursort     | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.            |
| Gebühr      | 54,00 €                                   |
| Teilnehmer  | 7 - 15                                    |
| Kursleitung | Gerda-Susanne Niebuhr                     |

Ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus lernen Sie, Asanas (Körperübungen) auf harmonische Weise miteinander zu verbinden - mal langsam, mal dynamisch schnell und kraftvoll. Ihre Flexibilität, Ausdauer und Kraft werden erhöht. Fettgewebe wird verbrannt, Herz und Lunge werden gekräftigt und der gesamte Kreislauf gestärkt. Zudem wird Ihr seelisches Gleichgewicht verbessert, was ihrem Alltag zugutekommen wird.

Bitte bringen: bequeme Kleidung, Yogamatte oder Isomatte, leichte Decke

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                            |
|------------|-------------------|--------------------------------|
| 29.10.2026 | 19:30 - 20:30 Uhr | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym. |
| 05.11.2026 | 19:30 - 20:30 Uhr | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym. |
| 12.11.2026 | 19:30 - 20:30 Uhr | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym. |
| 19.11.2026 | 19:30 - 20:30 Uhr | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym. |
| 26.11.2026 | 19:30 - 20:30 Uhr | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym. |
| 03.12.2026 | 19:30 - 20:30 Uhr | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym. |
| 10.12.2026 | 19:30 - 20:30 Uhr | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym. |