

## 251-S3D85 Hatha-Yoga - Yoga für Jeden

Beginn	Donnerstag, 08.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	33,00 €
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Nicola Grazia Nardella
Mitzubringen	Matte, Getränk, 2 Blocks, Meditations Kissen, Decke.
Kursort	Realschule Simbach, Kirchenplatz 2, 84359 Simbach am Inn

### Hatha-Yoga - Yoga für Jeden

Ich begleite dich eineinhalb Stunden auf der Matte mit einem sanften Hatha Yoga Flow der dir Kraft, Flexibilität und Entspannung für den gesamten Körper schenkt. Bei den jeweiligen Haltungen biete ich verschiedenen Optionen an, sodass für Jeden etwas dabei ist.

Wir fokussieren uns auf die Körpermitte, symbolisch gesehen das Element Feuer, ein Weg zur Harmonisierung und Ausbalancierung deiner ganz persönlichen inneren Mitte.

Wir verbinden Körper, Geist und Seele durch  
Pranayama -Atemübungen-  
Asana -Körperhaltungen-  
Mudra -Gesten-  
Meditation -Ruhe-  
Mantra -Singen-

Hier verbindet uns vor allem Eines:  
die Liebe zum Yoga.

Herzliche Grüße und bis bald auf der Matte.

Treffpunkt ist der Eingang, der sich die Treppen links der Turnhalle (Innstr.) hoch befindet.

### Termine

Datum		Ort
08.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Kirchenplatz 2, Simbach, Realschule Simbach, Boo1, Aula, Greiner Saal
15.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Kirchenplatz 2, Simbach, Realschule Simbach, Boo1, Aula, Greiner Saal
22.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Kirchenplatz 2, Simbach, Realschule Simbach, Boo1, Aula, Greiner Saal

[zur Kursdetail-Seite](#)