

## 252-R3D13 Yoga intensiv

Beginn	Donnerstag, 15.01.2026, 18:30 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Melinda Haller
Mitzubringen	Matte, bequeme Kleidung, Decke und Kissen
Kursort	Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Die Stunden sind so gestaltet, dass Personen mit oder ohne Yoga-Erfahrung teilnehmen können. In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien und Körperhaltungen (Asanas) des Yoga kennen.

Durch die Kombination von angeleiteten Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen wird eine verbesserte Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit (Resilienz) trainiert. Die Verbindung von Atmung und Bewegung schafft eine bewusste Körper- und Selbstwahrnehmung. Durch die verschiedenen Bewegungs- und Dehnübungen wird unser ganzer Körper gestärkt und Verspannungen gelöst. Die Stunden sind eine Mischung aus dynamischen Vinyasa und entspannendem Yin Yoga.

Es wird empfohlen zwei Stunden vor der Yogapraxis nicht mehr zu schwer zu essen.

### Termine

Datum		Ort
15.01.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
22.01.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
29.01.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
05.02.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
12.02.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
26.02.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)