

252-S3D83 Integrales Hatha Yoga für Jeden

Beginn	Donnerstag, 02.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Nicola Grazia Nardella
Mitzubringen	Matte, Getränk, 2 Blocks, Meditationskissen oder Polster und eine Decke
Kursort	Inntal-Mittelschule, Obersimbach 26, 84359 Simbach >> Hinweis: Inntal-Mittelschule am Schulzentrum Simbach am Inn

Integrales Hatha Yoga für Jeden

Sanfter Hatha Yoga ganzkörper Flow für eine achtsame und nährenden Yoga Praxis.
Die Einheit schenkt dir Kraft, Flexibilität und Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Ich begleite dich ganzheitlich in die jeweiligen Körperübungen mit verschiedenen Varianten und Optionen. Dabei werden Atem, Bewegung und Ruhe in Verbindung gebracht, um langsam in einer Meditativen Yoga Praxis einzutauchen. Du gewinnst an Beweglichkeit, Leichtigkeit und Lebensfreude.

Der Körper, der Geist und die Seele werden trainiert durch den traditionellen Hatha Yoga Ansatz:

Pranayama - Atemübungen
Asana - Körperhaltungen
Mudra - Gesten
Meditation - Ruhe
Mantra - Singen

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

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit barfuß auf der Matte,

Namasté Nicola Nardella

Termine

Datum		Ort
02.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
09.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
16.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
23.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
30.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
06.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
13.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
20.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
27.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
04.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula

[zur Kursdetail-Seite](#)