

252-S3D86 Integrales Hatha Yoga für Jeden

Beginn	Donnerstag, 08.01.2026, 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 nährnde Yoga Praxis.
Die Einheit schenkt dir Kraft, Flexibilität und Entspannung für Körper, Geist und Herz.

Mit achtsamer Anleitung führe ich dich in verschiedene Körperübungen (Asanas), die mit Atemtechniken (Pranayama), energetische Gesten (Mudras), Singen (Mantras) und innere Ruhe (Meditation) kombiniert werden – liebevoll, meditativ und im Einklang mit deinem Körper.

Du gewinnst an:

- Beweglichkeit & Leichtigkeit
- Innere Ruhe, Vertrauen & Lebensfreude
- Tiefe Verbindung zu dir selbst

Dieser Kurs ist für jeden geeignet mit und ohne Yoga Vorkenntnisse.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit barfuß auf der Matte, mit Hingabe, Herz und Yoga.

Namasté
Nicola Nardella

Termine

Datum		Ort
08.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
15.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
22.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
29.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
05.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
12.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
19.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
26.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
05.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
12.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula

[zur Kursdetail-Seite](#)