

# Hatha Yoga – 2.1 / 2026

## Stay Flexible

Mit **Hatha Yoga** erstellen wir ein Wohlfühl-**Gleichgewicht** zwischen Körper, Geist und Seele her, und zwar mit **gezielten körperlichen Übungen** (den Asanas) und durch **Atemübungen** (Atemkontrolle & Atemtechnik). **Hatha Yoga stärkt die Gelenke, Muskeln, Organe** und den **Geist**. Es **stärkt** das **Körpergefühl** und **wirkt sich positiv auf die Gedanken** aus, ein herrlicher Zustand der **Wohlspannung im Innen wie im Außen** stellt sich ein.

Eine **kurze Entspannungseinheit** rundet das Training perfekt ab. Freue dich auf eine kurzweilige Yogastunde in kleiner Gruppe. Sichere dir schon jetzt deine Matte, die Teilnehmer/innen Anzahl ist begrenzt. Die **Rechnung** kommt 3 Wochen vor Kursstart **per E-Mail**. Sie ist immer **vor dem Kursstart** gemäß **Zahlungsziel zu zahlen**.

Die Alte Schule bietet uns einen lichtvollen & schönen modernen Raum, sowie gute Parkmöglichkeiten. Es sind immer **eigene Trainingsmaterialien**, wie eine **Yogamatte**, evtl. **eine Decke, ein Kissen & 2 Blöcke** mitzubringen.

### Termine:

15.04. | 22.04. | 29.04. | 06.05. | 13.05. | 20.05. | 27.05. | 10.06.  
24.06. | 01.07.2026

**10 Termine, mittwochs um 18:30 Uhr – 19:30 Uhr**  
**Lokation: Die „Alte Schule“, Flammersbacher Str. 31,**  
**57234 Wilnsdorf - Flammersbach**  
**Teilnahmegebühr: 145,- € (inkl. MwSt.) p.P.**  
**Anmeldung schriftlich an: [www.ak-lifebalance.de](http://www.ak-lifebalance.de)**