

# Hatha Yoga – 3.1 / 2026

## Fit & Flexible

Mit Hatha Yoga erstellen wir ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (die 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 Gefühl der Wohlspannung im Innen wie im Außen stellt sich ein.

Eine 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. Eine Rechnung kommt ca. 2 Wochen vor Kursstart.

Das Martiniheim bietet uns einen lichtvollen, großen Raum & super Parkmöglichkeiten. Es sind immer eigene Trainingsmaterialien, wie eine Yogamatte, evtl. eine Decke, ein Kissen & 2 Blöcke mitzubringen.

### Termine:

14.04. | 21.04. | 28.04. | 05.05. | 12.05. | 19.05. | 26.05.  
09.06. | 16.06. | 23.06. | 30.06.2026

**11 Termine, dienstags von 17:00 h bis 18:00 h**

**Location: Martiniheim, Sankt-Martin-Str. 1b, 57234 Wilnsdorf**

**Teilnahmegebühr: 159,50 € (inkl. MwSt.) |**

**Die Anmeldung ist schriftlich zu senden, an: [www.ak-lifebalance.de](http://www.ak-lifebalance.de)**