



## HATHA YOGA

### Ziele und Inhalte:

#### Hatha Yoga (auch für Einsteiger geeignet)

Traditionelles Hatha Yoga ist ein klassischer Yogastil mit überwiegend statischen Körperhaltungen.

Diese Yogaform verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, in dem Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) sowie Meditation praktiziert werden. Im Hatha Yoga werden die Asanas länger gehalten, sodass Raum für korrekte Ausrichtung und Achtsamkeit bleibt. Die Übungen helfen dir, Körper und Geist in Einklang zu bringen, Freiraum zu kreieren, den Körper zu stärken und zur Ruhe zu kommen.

Bitte eigene Yoga Matte mitbringen.

---

**Kursbeginn:** Dienstag, 05.11.2024

**Kurstage:** Dienstag, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr  
easyFit, Niederwiesenstraße 36

**Leitung:** Debora Zaft (Yogalehrerin)

**Preis:** 42.- € / Kurs, 6 Termine  
15.- € / Kurs, 6 Termine  
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)

**Anmeldung:** Online unter [www.tvvillingen.de](http://www.tvvillingen.de) oder in  
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408