

## Hatha-Yoga

Yoga ist eine aus Indien stammende etwa 5000 Jahre alte philosophische Lehre. Sie umfasst eine Reihe meditativer und körperlicher Übungen. Mittlerweile wird Yoga in der ganzen Welt in vielen unterschiedlichen Ausrichtungen praktiziert. Traditionelles südasiatisches Yoga ist in seinen Lehren und Praktiken sehr viel komplexer als heutige westliche Varianten.

Hatha-Yoga ist eine Einladung, mit sanften Körper-, Atem- und Entspannungsübungen die körperliche und die seelische Verfassung zu erhalten bzw. zu verbessern.

Mit Hilfe von achtsam ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert sowie das Körperbewusstsein geschult.

Meditationsübungen stärken die Konzentrationsfähigkeit und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit, sodass auch Stresssituationen besser bewältigt werden können.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und Trinkwasser.

Kursnummer: **O18183SHN01, 10 Termine, 20 UStd.**  
Entgelt: **110 €, inkl. 0 € Nutzungspauschale**  
Kursleitung: **Namoo Kim**  
Ort: **De Stuuv - Quartiershaus am Ohrnsweg,  
Ohrnsweg 50 d**  
Termin: **Fr., 24.01.2024, 17:30 – 19:00 Uhr**

### Anmeldung/Info

Tel. 040 771 103- 03  
od. 040 771 103- 05

[www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)

[haralt@vhs-hamburg.de](mailto:haralt@vhs-hamburg.de)