

Kurse – Frühjahr 2026

Hatha-Yoga Kurs für Einsteiger

und Teilnehmer mit Grundkenntnissen Maximal 12 Teilnehmern.

Man lernt den Sonnengruß, Asanas (Yogastellungen), Atemübungen u. die Kunst d. richtigen Entspannung. Individuelle Korrektur möglich. Der eigene Körper u. Geist wird tief entspannt, Muskelkraft und -flexibilität werden aufgebaut. Bewusstes Atmen öffnet den Zugang zum eigenen Kraftreservoir.

Leitung: Leo Stocker, Yogalehrer seit 2006, zahlreiche Aus- und Weiterbildungen bei den Internationalen Sivananda Zentren, der weltweit größten, gemeinnützigen Yoga-Organisation; Dipl.-Ing.

Info und Anmeldung: 0152-535 702 34

Termine: 8 x Donnerstag ab 08.01.2026 von 17.30-18.45 Uhr Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennissgasse 6, 86609 Donauwörth

Bitte rutschfeste Matte, lockere Sportbekleidung, Sitzkissen oder Decke mitbringen.

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 60,00 €, Gäste: 70,00 €