

# Hatha Yoga Online

## Kurzbeschreibung:

Hatha Yoga bedeutet ganz allgemein “Yoga der Kraft”, weil wir uns bemühen durch das Üben von Asanas und Pranayama eine Verbindung zu uns selbst herzustellen um dadurch wieder neue Energie zu schöpfen. Die Hatha Yoga Stunden bieten uns die Möglichkeit, den Fokus auf den Moment zu legen, fort vom Alltag und bevorstehenden Aufgaben. Es wird ein Raum geboten, in dem die Übenden ihr Verständnis von Flow, Asana, und Pranayama vertiefen können. Hatha Yoga ist ideal für Personen, die Stress loslassen möchten und mehr Verbindung zu Ihrem eigenen Körper, zu den eigenen Empfindungen und Bedürfnissen suchen. Im Hatha Yoga bewegen wir uns nicht im ständigen Fluss von Asana zu Asana, einzelne Positionen können hier auch schon einmal etwas länger gehalten werden.

|                          |                                                                       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Trainerin:</b>        | Petra Schäfer                                                         |
| <b>Zeitraum:</b>         | <b>27.10.2026 – 30.03.2027</b>                                        |
| <b>Wann:</b>             | <b>Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr</b>                                     |
| <b>Wo:</b>               | <b>ONLINE</b><br><b>(der Anmeldelink wird per E-Mail zugeschickt)</b> |
| <b>Niveau:</b>           | Anfänger*innen & Mittelstufe                                          |
| <b>Zielgruppe:</b>       | Studierende & Beschäftigte                                            |
| <b>Teilnehmeranzahl:</b> | max. 25                                                               |
| <b>Kosten:</b>           | keine                                                                 |

**Anmeldung:** <https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819>