

# Hatha-Yoga geht weiter:

**am 19. und 26. Mai 2026**

**dienstags 19 – 20 Uhr / Raum P4  
als offenes Schnupperangebot**

**ab August 2026 mit Anmeldung und  
Zuzahlung (15 €)**



Die Hatha-Yoga-Übungsweise nach Iyengar ist eine intensive, wirkungsvolle und zeitgemäße Methode, um sich rundherum fit zu halten, seine Gesundheit und seine ganzheitliche Entwicklung zu fördern. Ruhe und Gelassenheit sollen wieder mehr Platz in unserem Geist einnehmen.

Mit Atemübungen (Pranayama), Mantras sowie etwas Yoga-Philosophie wollen wir diesem Ziel näherkommen.

**Übungsleiterin: Manuela Blackert**

Yogalehrausbildung in München, Lichtenfels und Indien

Yogalehrerfahrung seit 2007