

261-4219 Kundalini Yoga Ausgeglichener Start in den Tag

Beginn	Donnerstag, 11.06.2026, 07:30 - 09:00 Uhr
Kursgebühr	86,00 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Manuela Faki
Informationen	Zielgruppe: Die Dozentin ist seit vielen Jahren als Kundalini Yogalehrerin und Ausbilderin tätig.
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Mit Kundalini Yoga kannst du gezielt an verschiedenen Muskeln arbeiten und gleichzeitig deinen Kreislauf in Schwung bringen. Du erhöhest deine Wahrnehmung und Körpersensibilität und gewinnst innere Vitalität und Ausgeglichenheit, um dem Stress und den täglichen Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein. Diese dynamische Yoga-System richtet den Fokus stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird während der Übungen bewusst geführt. Es folgen eine Tiefenentspannung sowie eine abschließende Meditation.

Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.06.2026	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
18.06.2026	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
25.06.2026	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
02.07.2026	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
09.07.2026	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
16.07.2026	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
23.07.2026	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)