

## 261-4252 Vinyasa Yoga Für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn	Mittwoch, 10.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Simone Jell-Dunemann
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Vinyasa Yoga beschreibt einen fließenden Yogastil, der uns kräftigt, dehnt und nach innen führt. Das achtsame Verbinden von Bewegung und bewusstem Atem, von Anspannen (Kraftaufbau und Wahrnehmen) und Entspannen (Loslassen) schenkt uns einen Erfahrungsraum weit über das Körperliche hinaus.

Yoga führt uns auf eine Reise zu neuer Vitalität, emotionaler Ausgeglichenheit und ganzheitlicher Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte, Decke.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
17.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
24.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
01.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
08.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
15.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
22.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
29.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)