

261-4253 Yoga Weiterführung Auch für Einsteiger*innen

Beginn	Mittwoch, 14.01.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	124,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Sigrun Thaler
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Weiteres Verfeinern der Körperwahrnehmung durch Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atem und Energie) und Entspannung.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte, Decke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
21.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
28.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
04.02.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
11.02.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
25.02.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
04.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
11.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
18.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
25.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)