

## 261-4255 Yoga auf dem Stuhl für Senior\*innen

Beginn	Donnerstag, 15.01.2026, 14:00 - 15:15 Uhr
Kursgebühr	104,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Iris Siglreithmaier
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Dieser Kurs kombiniert sanfte Yogaübungen im Sitzen und Stehen mit dem Stuhl als Hilfsmittel, um Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht zu verbessern. Die Kombination aus Übungen (Asanas) mit Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsphasen hat zum Ziel die Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln zu mobilisieren und Verspannungen zu lösen. Die einzelnen Yogaelemente werden so angepasst, dass jeder, unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder körperlichen Einschränkungen teilnehmen kann.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
22.01.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
29.01.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
05.02.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
12.02.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
26.02.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
05.03.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
12.03.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
19.03.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
26.03.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)