

## 262-4220 Hatha Yoga Zertifizierter und geförderter Kurs

|             |                                                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Beginn      | Freitag, 25.09.2026, 10:15 - 11:30 Uhr                                      |
| Kursgebühr  | 150,00 €                                                                    |
| Dauer       | 10 Termine                                                                  |
| Kursleitung | Nicole Straßer                                                              |
| Kursort     | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein |

**Inhalt:**

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte, Getränk.

**Termine**

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                                  |
|------------|-------------------|------------------------------------------------------|
| 25.09.2026 | 10:15 - 11:30 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |
| 02.10.2026 | 10:15 - 11:30 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |
| 09.10.2026 | 10:15 - 11:30 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |
| 16.10.2026 | 10:15 - 11:30 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |
| 23.10.2026 | 10:15 - 11:30 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |
| 30.10.2026 | 10:15 - 11:30 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |
| 13.11.2026 | 10:15 - 11:30 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |
| 20.11.2026 | 10:15 - 11:30 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |
| 27.11.2026 | 10:15 - 11:30 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |
| 04.12.2026 | 10:15 - 11:30 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |

[zur Kursdetail-Seite](#)