262-4230 Yoga - Anfängerkurs

Beginn	Montag, 14.09.2026, 17:45 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	164,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Simone Jell-Dunemann
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Der uralte Weg des Yoga führt uns zu uns selbst durch achtsames Bewegen, bewusstes Atmen und ganzheitliche Wahrnehmung. Dieser Kurs eignet sich für Menschen mit dem Bedürfnis nach mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Entspannung und diejenigen, die schon immer neugierig auf Yoga waren und jetzt diesen Weg ausprobieren wollen. In einer angenehmen Atmosphäre erleben wir eine Reise in unseren Körper. Durch das Anerkennen und Realisieren körperlicher Grenzen werden wir dort eintauchen, entspannen und loslassen.
Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Decke oder evtl. Yogamatte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.09.2026	17:45 - 19:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
21.09.2026	17:45 - 19:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
28.09.2026	17:45 - 19:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
05.10.2026	17:45 - 19:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
12.10.2026	17:45 - 19:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
19.10.2026	17:45 - 19:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
26.10.2026	17:45 - 19:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
09.11.2026	17:45 - 19:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
16.11.2026	17:45 - 19:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
23.11.2026	17:45 - 19:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
30.11.2026	17:45 - 19:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
07.12.2026	17:45 - 19:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

zur Kursdetail-Seite