262-4250 Vinyasa Yoga Für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen

Beginn	Mittwoch, 16.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	164,00 €
Dauer	12 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
16.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
23.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
30.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
07.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
14.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
21.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
28.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
18.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
25.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
02.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
09.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
16.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

zur Kursdetail-Seite