262-4253 Yoga Weiterführung Auch für Einsteiger*innen

Beginn	Mittwoch, 30.09.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	136,00 €
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
30.09.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
07.10.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
21.10.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
28.10.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
11.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
18.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
25.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
02.12.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
09.12.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
16.12.2026	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

zur Kursdetail-Seite