262-4286 Yin Yoga Finden Sie Ihre innere Balance

Beginn	Sonntag, 27.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	109,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Iris Siglreithmaier
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang, Schritt für Schritt mit sanften und kraftvollen Yin Yoga Asanas (Yogaübungen), energetisierenden Atemübungen (Pranayama), geführten Meditationen und wohltuender Tiefenentspannung. Schöpfen Sie neue Kraft, Energie und schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung. Das Ziel ist die Harmonisierung und Balance des gesamten Körpers, Stressreduzierung und die Kontrolle des Geistes. Die Übungen werden zwischen 3-5 Minuten im Sitzen oder Liegen gehalten und den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst. Ziel des Kurses ist das Erlernen wie man Körperhaltungen und Atmung verbindet, um zu mehr Energie und innerer Ruhe zu kommen.
Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.
Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Yogamatte, evtl. Sitzkissen, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.09.2026	17:00 - 18:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
04.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
11.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
18.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
25.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
15.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
22.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
29.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

zur Kursdetail-Seite