

J4206 Mit Yoga in den Tag starten

Beginn	Dienstag, 11.11.2025, 08:30 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	62,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Christine Haslberger
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Der Energiekick für den Start in den Tag. Körper und Geist mit Bewegung, Meditation und Atemübungen in Balance bringen. Mit fließenden Abläufen und bewusstem Innehalten die äußere und innere Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit für den eigenen Körper schulen. Der Atem führt dich. Yoga hilft zum eigenen Rhythmus zu finden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.11.2025	08:30 - 10:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
18.11.2025	08:30 - 10:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
25.11.2025	08:30 - 10:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
02.12.2025	08:30 - 10:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
09.12.2025	08:30 - 10:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)