

J4207 Yoga für Unbewegliche

Beginn	Dienstag, 23.09.2025, 10:15 - 11:45 Uhr
Kursgebühr	62,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Christine Haslberger
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Du fühlst dich oft starr und unbeweglich? Du glaubst Yoga ist nur für gelenkige Menschen geeignet? Falsch gedacht – Yoga ist für alle da! Beweglichkeit ist mehr als nur ein dehnbarer, mobiler Körper.

Möchtest du wieder lockerer werden – körperlich und geistig? Dann ist diese Einheit perfekt für dich – auch ganz ohne Erfahrung. Bewusste Atemübungen „dehnen und bewegen“ deinen Körper und Geist.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2025	10:15 - 11:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
30.09.2025	10:15 - 11:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
07.10.2025	10:15 - 11:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
14.10.2025	10:15 - 11:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
21.10.2025	10:15 - 11:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)