

J4215 Kundalini Yoga Ausgeglicherer Start in den Tag

Beginn	Donnerstag, 02.10.2025, 07:30 - 09:00 Uhr
Kursgebühr	124,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Manuela Faki
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Mit Kundalini Yoga kannst du gezielt an verschiedenen Muskeln arbeiten und gleichzeitig deinen Kreislauf in Schwung bringen. Du erhöhst deine Wahrnehmung und Körpersensibilität und gewinnst innere Vitalität und Ausgeglichenheit, um dem Stress und den täglichen Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein. Diese dynamische Yoga-System richtet den Fokus stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird während der Übungen bewusst geführt. Es folgen eine Tiefenentspannung sowie eine abschließende Meditation.

Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.10.2025	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
09.10.2025	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
16.10.2025	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
23.10.2025	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
30.10.2025	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
13.11.2025	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
20.11.2025	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
27.11.2025	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
04.12.2025	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
11.12.2025	07:30 - 09:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)