

J4240 Yoga Flow

Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 17:15 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	124,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Susanna Lindert
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Yoga Flow ist ein Yogastil, in dem sich Körper, Geist und Seele in einer bewegten Form (Flow) verbinden dürfen. Der kreative Wechsel von Asana zu Asana wird fließend, präzise und synchron mit dem Atem ausgeführt. Die Gedanken können zur Ruhe kommen und es entsteht Raum für neue Energie und Inspiration. Pranayama und Entspannungsübungen vollenden die Yogapraxis. Für alle geeignet, die dynamische und kreative Bewegungen erleben wollen.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Decke und evtl. Yogablock.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
07.10.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
14.10.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
21.10.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
28.10.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
11.11.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
18.11.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
25.11.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
02.12.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
09.12.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)