

J4250 Vinyasa Yoga Für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen

Beginn	Mittwoch, 17.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	136,00 €
Dauer	11 Termine
Kursleitung	Simone Jell-Dunemann
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Vinyasa Yoga beschreibt einen fließenden Yogastil, der uns kräftigt, dehnt und nach innen führt. Das achtsame Verbinden von Bewegung und bewusstem Atem, von Anspannen (Kraftaufbau und Wahrnehmen) und Entspannen (Loslassen) schenkt uns einen Erfahrungsraum weit über das Körperliche hinaus.

Yoga führt uns auf eine Reise zu neuer Vitalität, emotionaler Ausgeglichenheit und ganzheitlicher Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte, Decke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.09.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
24.09.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
01.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
08.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
15.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
22.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
12.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
19.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
26.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
03.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
10.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)