

J4253 Yoga Weiterführung Auch für Einsteiger*innen

Beginn	Mittwoch, 24.09.2025, 19:45 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	124,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Sigrun Thaler
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Weiteres Verfeinern der Körperwahrnehmung durch Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atem und Energie) und Entspannung.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte, Decke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2025	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
01.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
08.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
15.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
22.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
29.10.2025	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
12.11.2025	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
19.11.2025	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
26.11.2025	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
03.12.2025	19:45 - 21:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)