

V3243 Vinyasa Yoga - Energy

Beginn	Sonntag, 05.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	115,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Pia Penzkofer
Informationen	bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, evtl. Yogablock, Getränk.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Der Kurs ist ideal für Teilnehmer jeden Alters, für Yoga-Geübte und Beginner, um ein tieferes Verständnis für Yoga in all seinen Facetten zu entwickeln und dabei die körperliche und geistige Flexibilität zu fördern. Vinyasa Yoga verbindet die körperliche Bewegung mit der Atmung und schafft damit eine fließende Abfolge der einzelnen Yoga-Haltungen. Der Workshop beginnt mit dem Basic-Level inkl. Meditation und steigert sich ab der Hälfte zu All-Level. Schwerpunkt des Workshops ist es, den eigenen Energiehaushalt auszugleichen und zu stärken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
12.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
19.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
26.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
02.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
16.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
23.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
30.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
07.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
14.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)