

X3244 Ashtanga Vinyasa Yoga Basic – für Anfänger und Yogaerfahrene

Beginn	Donnerstag, 17.09.2026, 17:15 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Vitali Boltyschew
Informationen	Bequeme Sportkleidung, eine Decke und Getränk.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

In diesem Kurs entdecken wir Ashtanga Yoga als atemgeführte, dynamische und zugleich achtsame Praxis. Atem und Bewegung verbinden sich zu einem ruhigen, fließenden Rhythmus, der Kraft, Beweglichkeit, Körperbewusstsein und innere Balance fördert. Der Unterricht orientiert sich an der AYL®-Methode, die traditionelles Ashtanga Yoga mit modernen Erkenntnissen verbindet und so einen individuellen, zugänglichen Einstieg ermöglicht. Gemeinsam üben wir grundlegende Haltungen, einfache bis fließende Bewegungsabläufe, eine bewusste Atmung und eine gesunde Ausrichtung. Der Kurs ist sowohl für Yoga-Anfänger als auch für Yogaerfahrene geeignet. Durch Variationen und persönliche Hilfestellungen kann jeder in dem eigenen Tempo sicher und mit Freude praktizieren

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.09.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
24.09.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
01.10.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
08.10.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
15.10.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
22.10.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
29.10.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
12.11.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)