

D3032D Vinyasa Flow Yoga

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 11:45 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	112,50 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Eva Neigenfind
Kursort	IS, KBZ, V 2.04 Tanzsaal, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Vinyasa Flow Yoga ist eine Form des Hatha Yoga und basiert auf der Verbindung von Atem und Bewegung. Die Körperhaltungen (Asanas) werden fließend miteinander verbunden, dabei werden je nach Intention der Praxis die einzelnen Asanas länger oder kürzer gehalten. Muskeln, Gelenke und Faszien werden in der Yogapraxis gleichermaßen angesprochen. Ziel ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen und so ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Entspannung zu erschaffen. Die Teilnahme ist mit und ohne Vorkenntnisse möglich. Bitte bequeme Sportkleidung und möglichst eigene Matte mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
11.03.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
18.03.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
25.03.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
15.04.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
22.04.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
29.04.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
06.05.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
13.05.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
20.05.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
10.06.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
17.06.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
24.06.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
01.07.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
08.07.2026	11:45 - 13:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04

[zur Kursdetail-Seite](#)