

D3032F Vinyasa Flow Yoga

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Katharina Grill
Kursort	US, VHS-Peg, MZR, Pegasusstraße 18, 85716 Unterschleißheim

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
03.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
10.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
17.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
24.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
14.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
21.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
28.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
05.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
12.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
19.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
09.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
16.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
23.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
30.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
07.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)