

## D3036F TriYoga® Flow Das Wochenende entspannt ausklingen lassen

Beginn	Sonntag, 01.03.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Julia Bauer
Kursort	IS, KBZ, V 2.02, Gesundheitsraum, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

TriYoga® ist ein einzigartiger, fließender Hatha-Yogastil. Der Fluss des eigenen Atems bringt uns von einer Haltung in die nächste Haltung (Kriya). Durch die Wiederholungen im persönlichen Rhythmus verweilen wir im Anschluss in einer Yogastellung (Asana). Hier dürfen wir in den Moment eintauchen, bei uns selbst ankommen, Kraft auftanken und einfach genießen. Wir erleben im TriYoga®Flow Meditation in Bewegung - die Gedanken werden weniger und Platz für Neues entsteht. Bitte bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
08.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
15.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
22.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
19.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
26.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
03.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
10.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
17.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
14.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
21.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
28.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)