

AX30144 Yin Yoga

Beginn	Montag, 05.02.2024, 16:55 - 18:25 Uhr
Kursgebühr	85,10 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Eva Krings
Informationen	Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung tragen
Kursort	, Wallrafstr. 1, 53332 Bornheim

Yin Yoga ist ein sanfter und gleichzeitig kraftvoller Yoga-Stil. Im Yin Yoga wird mit kalten Muskeln langsam in die Asanas hinein entspannt. Die einzelnen Asanas werden länger gehalten. Auf diese Weise sowie mit Hilfe unseres Atems können sich die Muskeln behutsam auf die Aufforderung zur Dehnung einlassen. Tiefe Schichten wie Faszien und Sehnen werden dadurch intensiv angesprochen. Dadurch kräftigen Sie Ihren Körper, kommen zur inneren Ruhe, zu einer tieferen Selbstwahrnehmung und Entspannung. Dieser Kurs ist für jeden, Anfangende wie Fortgeschrittene, geeignet. Machen Sie Yoga mit dem Gedanken, dass Yoga ein Prozess ist, der immer weitergeht!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.02.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
19.02.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
26.02.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
04.03.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
11.03.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
18.03.2024	16:55 - 18:25 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
08.04.2024	16:55 - 18:25 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
29.04.2024	16:55 - 18:25 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
06.05.2024	16:55 - 18:25 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
13.05.2024	16:55 - 18:25 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
27.05.2024	16:55 - 18:25 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Hauptgebäude Aula
03.06.2024	16:55 - 18:25 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)