

AX30145 Yin Yoga In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Sonnenblume'

Beginn	Dienstag, 09.04.2024, 18:45 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	98,60 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Yvonne Ophoven
Informationen	Gymnastikmatte und Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen
Kursort	, Margaretenstr. 10, 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
09.04.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
16.04.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
23.04.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
30.04.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
07.05.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
14.05.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
28.05.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
04.06.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
11.06.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
18.06.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
25.06.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
02.07.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`

[zur Kursdetail-Seite](#)