

AX30146 Yin Yoga mit dynamischen Elementen

Beginn	Mittwoch, 03.07.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	47,40 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Christina Henseler
Informationen	Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung tragen
Kursort	DG, Raum 4, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim

Yin-Yoga ist ein sehr sanfter, ruhiger Yogastil. Beim Yin-Yoga werden statische Positionen lange in entspannter Körperhaltung ausgeführt. Durch die lang anhaltende Dehnung können sich Spannungen nicht nur in den Muskeln, sondern bis tief hinein in die Faszien lösen. Regeneration wird gefördert und Blockaden lösen sich, nicht nur auf körperlicher Ebene. Auch Selbstwahrnehmung und innere Ruhe werden geschult und gestärkt, wir erfahren Stille und Erholung. In diesem Kurs werden wir das statische Yin Yoga mit dynamischen Elementen und auch mit Meditationen kombinieren, um einen noch tieferen und ganzheitlicheren Effekt zu erzielen. Der Kurs ist für jede und jeden geeignet, es wird keine Yoga- oder Meditationserfahrung vorausgesetzt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.07.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
10.07.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
17.07.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
24.07.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)