

# Yin Yoga

Kursnummer	252A235410
Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Dauer	14 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Ann-Katrin Klabe
Kursentgelt	125,00 €

Yin Yoga ist eine achtsamkeitsbasierte, passive Praxis und fördert Stressabbau sowie eine tiefe Entspannung. Positionen werden für einige Minuten gehalten, ganz ohne Muskelkraft. Auf sanfte Weise werden Bänder, Sehnen und Muskeln gedehnt. Das tiefe Bindegewebe, die Faszien, werden angesprochen, dadurch lösen sich Verspannungen, Verklebungen und Blockaden. Hilfsmittel wie Decken, Blöcke und Gurte werden unterstützend eingesetzt, um eine bequeme Position zu finden. Durch das Halten der Positionen für längere Zeit werden das Gewebe und die Faszien des Körpers tiefgehend gedehnt, was zu einer verbesserten Flexibilität und Beweglichkeit führt. So bleiben auch die Gelenke geschützt, da die umliegenden Muskeln und Faszien gedehnt und gekräftigt werden. Yin Yoga hilft, Stress und Anspannung abzubauen, indem es das parasympathische Nervensystem aktiviert und den Körper in einen Zustand der Ruhe und Entspannung versetzt. Diese Praxis schenkt uns insbesondere Entspannung, Dehnung und Stärkung des Körpers und der Gelenke sowie die Förderung von Achtsamkeit. Das geistige und körperliche Wohlbefinden wird so verbessert. Diese Form des Yoga eignet sich für Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevels, insbesondere für Menschen, die nach einer stressigen Woche oder einem anstrengenden Training ihre Muskeln dehnen und sich entspannen möchten.

Es braucht keine Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
10.09.2025	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
17.09.2025	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
24.09.2025	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
08.10.2025	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
15.10.2025	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
22.10.2025	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
29.10.2025	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
05.11.2025	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
12.11.2025	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
26.11.2025	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
03.12.2025	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

10.12.2025	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
------------	-------------------	----------------------

---

17.12.2025	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
------------	-------------------	----------------------

---

[zur Kursdetail-Seite](#)