

Me Time - Yin Yoga & Klang

Kursnummer	26L235421
Beginn	Sonntag, 01.02.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Ann-Katrin Klabe
Kursentgelt	10,00 €

Gönn dir eine wohltuende Auszeit vom Alltag. In diesem Workshop verweilst du in sanften, passiven Yin Yoga-Positionen, die deine Faszien, Bänder und Sehnen sanft dehnen, Verspannungen lösen und die Beweglichkeit fördern – ganz ohne Muskelkraft oder Bewegung.

Begleitend umhüllt dich der Klang von tibetischen Klangschalen, der Körper und Geist in tiefe Entspannung führt. Lass den Stress los, finde Ruhe zu finden und tanke neue Energie. Diese Stunde ist für alle Menschen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu Trinken mitbringen.
Achtung: der Kurs findet im Studienhaus am Neumarkt statt.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.02.2026	14:00 - 15:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)