

Me Time - Yin Yoga & Klang

Kursnummer 26L235422

Beginn Sonntag, 08.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30, Aachener Str. 220, 50931 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.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

08.03.2026 10:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)