

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](#)