

Yin Yoga

| | |
|-------------|--|
| Kursnummer | 26N235484 |
| Beginn | Donnerstag, 22.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr |
| Dauer | 9 Termin(e) |
| Ort | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08, Neusser Str. 450, 50733 Köln |
| Lehrkraft | Elke Otten |
| Kursentgelt | 126,00 € |

Yin-Yoga ist ein besonders ruhiger und meditativer Yoga-Stil. Die Körperhaltungen – Asanas – nehmen wir ohne muskuläre Anstrengung ein, allerdings halten wir sie über mehrere Minuten. Das hat einen entspannenden und dehnenden Effekt, vor allem auf das Faszien-Gewebe unseres Körpers. Gleichzeitig beruhigt sich durch die Yoga-Praxis unser gesamtes Nervensystem. Die Ruhe erlaubt, den Blick nach innen zu richten. Die Atmung wird ruhig und gleichmäßig, das Stresserleben nimmt ab. Vorkenntnisse oder Yoga-Erfahrung sind nicht erforderlich.

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

Kurstermine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|------------------------------------|
| 22.01.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08 |
| 29.01.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08 |
| 05.02.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08 |
| 19.02.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08 |
| 26.02.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08 |
| 05.03.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08 |
| 12.03.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08 |
| 19.03.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08 |
| 26.03.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08 |

[zur Kursdetail-Seite](#)