

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](#)