

Yin Yoga

Kursnummer 26N235485

Beginn Donnerstag, 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

Dozent Elke Otten

Kursentgelt 168,00 €

Yin Yoga ist eine sanfte und ruhige Yoga Praxis. Mit ihr können wir die mentale und körperliche Anspannung, die wir alle im Alltag erleben, wieder in eine gute Balance bringen.

Einfache Körperhaltungen werden ohne Anstrengung eingenommen und gehalten. So beruhigt sich unser Nervensystem, wir können entspannen und loslassen und dehnen dabei sanft unseren Körper, vor allem unsere Faszien.

Vorkenntnisse oder Yoga-Erfahrung sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll) und warme Socken mit.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

16.04.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

23.04.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

30.04.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

07.05.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

21.05.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

28.05.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

11.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

18.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

25.06.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

02.07.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

09.07.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

16.07.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

[zur Kursdetail-Seite](#)

Yin Yoga

Kursnummer 26N235485

Beginn Donnerstag, 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

Dozent Elke Otten

Kursentgelt 168,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)