

Yin Yoga - Online Kurs

Kursnummer 26O235414

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 13 Termine

Ort Online

Dozent Esther Latuszek

Kursentgelt 130,00 €

Yin Yoga ist ein ruhiger, sanfter Yogastil, bei dem Positionen – meist im Sitzen oder Liegen – für eine längere Zeit gehalten werden. Anstatt die Muskeln aktiv anzuspannen, lässt man sie entspannen, sodass die Dehnung tiefer in das fasziale Gewebe, die Bänder, Gelenke und energetischen Meridiane wirken kann.

Vorkenntnisse oder Yoga-Erfahrung sind nicht erforderlich – Yin Yoga ist für alle geeignet, die sich nach Ruhe, Entlastung und einem sanften Ausgleich zum aktiven Alltag sehnen. Besonders hilfreich ist Yin Yoga bei sitzenden Tätigkeiten, muskulären Verspannungen, emotionaler Anspannung oder Schlafproblemen.

Wirkungen von Yin Yoga

- Fördert tiefe Entspannung und Stressreduktion
- Verbessert die Flexibilität und Beweglichkeit
- Unterstützt die Gelenkgesundheit
- Beruhigt das Nervensystem
- Kann emotionale Spannungen lösen

Der Kurs findet online statt. Bitte trage bequeme Kleidung (Zwiebellook) und lege dir eine Matte (oder eine andere Unterlage), eine dicke Decke (oder ein größeres Yogabolster), ein kleines Kissen, einen Yogagurt (oder einen Gürtel oder Schal) warme Socken und etwas zu trinken bereit. Es ist empfehlenswert, ca. 2 Stunden vor dem Unterricht nichts oder zumindest nichts Schweres zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	online
17.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	online
24.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	online
01.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	online
08.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	online
15.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	online
05.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	online
12.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	online
19.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	online
26.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	online
03.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	online
10.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	online
17.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	online

[zur Kursdetail-Seite](#)