

Oase der Ruhe mit Yin Yoga, Yoga Nidra, Duft & Klang

Kursnummer 26P230136

Beginn Sonntag, 22.02.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

Dozent Kristina Beyer

Kursentgelt 20,00 €

Yin Yoga ist ein ruhiger, nach innen gerichteter Yoga-Stil, der hilft Stress abzubauen und nachhaltig zu entspannen. Die Positionen werden meist 3 bis 5 Minuten gehalten, es wird keine Muskelkraft eingesetzt und Bänder, Muskeln und Sehnen können sanfte Dehnung erfahren. Zur Unterstützung werden Hilfsmittel wie Blöcke, Decken oder ein Yogagurt eingesetzt. Die Dehnungen fördern die körperliche Flexibilität und Beweglichkeit und die achtsame Innenschau. Die Übungen werden teilweise mit Zimbel, Koshi und Klangschale begleitet.

Yoga Nidra, der „yogische Schlaf“, wird im Liegen ausgeführt und ist eine Tiefenentspannungspraxis. Diese angeleitete Reise durch den Körper und aktuelle Empfindungen hilft den Teilnehmenden sich von äußeren Reizen zu lösen und führt zu wohliger Entspannung für Körper und Geist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte beachten: In dieser Auszeit werden Aura-Duftsprays und ätherische Öle angewendet; die Anmeldung erfolgt daher auf eigene Verantwortung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen, möglichst zwei leichte Decken.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

22.02.2026 11:00 - 14:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

[zur Kursdetail-Seite](#)

Oase der Ruhe mit Yin Yoga, Yoga Nidra, Duft & Klang

Kursnummer 26P230136

Beginn Sonntag, 22.02.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

Dozent Kristina Beyer

Kursentgelt 20,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)