

# Yin Yoga, Yoga Nidra, Duft & Klang

Kursnummer 26P230137

---

Beginn Sonntag, 20.09.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 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. Bänder, Sehnen und das Bindegewebe werden sanft gedehnt. Zur Unterstützung können Hilfsmittel wie Blöcke, Decken oder ein Yoga-Gurt eingesetzt werden. Die Dehnungen fördern die körperliche Flexibilität und Beweglichkeit und die ruhigen, statischen Yoga-Positionen unterstützen die achtsam-meditative 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

---

20.09.2026 11:00 - 14:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

---

[zur Kursdetail-Seite](#)