

Faszien & Yin Yoga

Kursnummer 26Z235288

Beginn Samstag, 05.12.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Barbara Buggisch

Kursentgelt 20,00 €

Enschleunigen, loslassen und neue Beweglichkeit entdecken: In diesem Workshop an der Kölner VHS verbinden wir die ruhige Praxis des Yin Yoga mit gezielten Übungen für die Faszien. Durch länger gehaltene Positionen und sanfte Dehnungen werden Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein gestärkt. Der Workshop eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

05.12.2026 11:00 - 14:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)