

Yin Yoga

Kursnummer	26Z235411
Beginn	Montag, 19.01.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Dauer	23 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 316, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Ann-Katrin Klabe
Kursentgelt	230,00 €

Yin Yoga ist eine achtsamkeitsbasierte, passive Praxis und fördert Stressabbau sowie eine tiefe Entspannung. Positionen werden für einige Minuten gehalten, ganz ohne Muskelkraft. Auf sanfte Weise werden Bänder, Sehnen und Muskeln gedehnt. Das tiefe Bindegewebe, die Faszien, werden angesprochen, dadurch lösen sich Verspannungen, Verklebungen und Blockaden. Hilfsmittel wie Decken, Blöcke und Gurte werden unterstützend eingesetzt, um eine bequeme Position zu finden. Durch das Halten der Positionen für längere Zeit werden das Gewebe und die Faszien des Körpers tiefgehend gedehnt, was zu einer verbesserten Flexibilität und Beweglichkeit führt. So bleiben auch die Gelenke geschützt, da die umliegenden Muskeln und Faszien gedehnt und gekräftigt werden. Yin Yoga hilft, Stress und Anspannung abzubauen, indem es das parasympathische Nervensystem aktiviert und den Körper in einen Zustand der Ruhe und Entspannung versetzt. Diese Praxis schenkt uns insbesondere Entspannung, Dehnung und Stärkung des Körpers und der Gelenke sowie die Förderung von Achtsamkeit. Das geistige und körperliche Wohlbefinden wird so verbessert. Diese Form des Yoga eignet sich für Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevels, insbesondere für Menschen, die nach einer stressigen Woche oder einem anstrengenden Training ihre Muskeln dehnen und sich entspannen möchten.

Es braucht keine Vorkenntnisse.

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
19.01.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
26.01.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
02.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
09.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
23.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
02.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
09.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
16.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
23.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
30.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
13.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
20.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
27.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
04.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
11.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316

18.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
01.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
08.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
15.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
22.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
29.06.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
06.07.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316
13.07.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 316

[zur Kursdetail-Seite](#)