

Yin Yoga - entspannt und gedehnt durch die Sommerferien

Kursnummer 26Z235413

Beginn Mittwoch, 22.07.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Ann-Katrin Klabe

Kursentgelt 50,00 €

Yin Yoga ist eine ruhige und achtsamkeitsbasierte Form des Yoga. Die Positionen werden passiv und ohne Muskelkraft mehrere Minuten lang gehalten. Wir verweilen in den Dehnpositionen, unterstützt durch Hilfsmittel wie Decken, Blöcke und Gurte. Yin Yoga wirkt tief auf Körper und Geist. Durch das lange Verweilen in passiven Dehnpositionen werden Faszien, Bänder und Sehnen sanft gedehnt, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit gefördert. Gleichzeitig werden Gelenke geschützt, da die umliegenden Strukturen entspannt bleiben. Auf der Ebene des Nervensystems aktiviert Yin Yoga den parasympathischen Zweig, wodurch Stress reduziert, innere Ruhe gefördert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert wird.

Yin Yoga eignet sich für alle Menschen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

22.07.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

29.07.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

05.08.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

12.08.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

19.08.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)