

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, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	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, 505
29.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
05.08.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
12.08.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
19.08.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)