

Yin Yoga

Kursnummer 26Z235415

Beginn Montag, 21.09.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

Dozent Ann-Katrin Klabe

Kursentgelt 130,00 €

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

21.09.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

28.09.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

05.10.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

12.10.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

19.10.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

26.10.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

02.11.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

09.11.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

16.11.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

23.11.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

30.11.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

07.12.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

14.12.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

[zur Kursdetail-Seite](#)