

Yin Yoga und Self - Care

Kursnummer 26Z235426

Beginn Samstag, 12.12.2026, 13:30 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Elke Otten

Kursentgelt 33,00 €

Zeit für Selbstfürsorge und Entspannung mit meditativer Ruhe, achtsamer Wahrnehmung sinnlicher Erfahrungen, Atemübungen, Körperhaltungen aus dem Yin-Yoga, und Yoga-Nidra, der yogischen Tiefenentspannung. Yin-Yoga ist ein besonders ruhiger und sanfter, aber effektiver Yoga-Stil, in welchem die Körperhaltungen – Asanas - lange und ohne muskuläre Anspannung gehalten werden. Sie haben einen dehnenden Effekt vor allem auf Faszien und Bänder.

Vorkenntnisse oder Yoga-Erfahrung sind nicht erforderlich.

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

12.12.2026 13:30 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)