

Me Time - Yin Yoga & Klang

Kursnummer 26Z235428

Beginn Sonntag, 11.10.2026, 11:00 - 13:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Ann-Katrin Klabe

Kursentgelt 14,00 €

Gönn dir eine wohltuende Auszeit vom Alltag. In diesem Workshop verweilst du in sanften, passiven Yin Yoga-Positionen, die deine Faszien, Bänder und Sehnen sanft dehnen, Verspannungen lösen und die Beweglichkeit fördern – ganz ohne Muskelkraft oder Bewegung.

Begleitend umhüllt dich der Klang von tibetischen Klangschalen, der Körper und Geist in tiefe Entspannung führt. Lass den Stress los, finde Ruhe zu finden und tanke neue Energie. Diese Stunde ist für alle Menschen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu Trinken mitbringen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

11.10.2026 11:00 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)