Yin Yoga & Ätherische Öle – Tiefe Entspannung für Körper, Herz & Sinne

Kursnummer 26Z235432

Beginn Sonntag, 06.12.2026, 14:30 - 16:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Alena Metzler

Kursentgelt 11,00 €

Gönn dir eine Auszeit, die sanft, entschleunigend und wohltuend tief wirkt. In diesem 90-minütigen Workshop erlebst du Yin Yoga in Kombination mit ausgewählten ätherischen Ölen – eine Reise zu mehr Ruhe, Weite und innerer Balance.

Yin Yoga lädt dich ein, lange und entspannt in Positionen zu verweilen. Dadurch lösen sich Spannungen im Körper, das Nervensystem beruhigt sich und der Geist darf still werden. Die ätherischen Öle unterstützen diesen Prozess: Sie wirken über den Atem, die Sinne und das limbische System und helfen dir, noch tiefer zu entspannen, loszulassen und dich mit dir selbst zu verbinden.

? Was dich in diesen 90 Minuten erwartet

- **Sanfte, länger gehaltene Yin-Yoga-Haltungen**, zugänglich für jedes Level
- **Fein abgestimmte ätherische Öle**, die je nach Thema beruhigend, klärend oder erdend wirken
- **Ein harmonisches Zusammenspiel aus Duft, Atem und Bewegung**
- **Ein Raum zum Loslassen**, Nachspüren und wieder bei dir ankommen
- **Achtsame Impulse für Körper, Herz und Nervensystem**
- **Ein entschleunigter Workshop**, der dich liebevoll aus dem Alltag heraus und in die Tiefe führt

Du brauchst keinerlei Yoga-Erfahrung – jede*r ist willkommen. Yin Yoga schenkt Raum, in dem du dein eigenes Tempo findest, ohne Druck, ohne Leistungsanspruch. Die ätherischen Öle begleiten dich sanft, ohne dich zu überfordern.

Bitte trage bequeme Kleidung.
Mitbringen musst du nichts – alles, was du brauchst, ist vor Ort.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.12.2026	14:30 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite