Yin Yoga

Kursnummer 27L235414

Beginn Mittwoch, 13.01.2027, 12:00 - 13:30 Uhr

Dauer 21 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Esther Latuszek

Kursentgelt 210,00 €

YIN YOGA
Sanft entspannen und loslassen.
Geeignet für Jede und Jeden. Vorkenntnisse oder Yoga-Erfahrung sind nicht erforderlich.

Im Gegensatz zu den meisten Yoga-Stilen, bei denen die Muskulatur aktiviert wird, zielt Yin Yoga darauf ab, die Muskeln zu entspannen und das Bindegewebe, insbesondere die Faszien, zu dehnen.

· Dehne mit dem Üben der Asanas sanft deinen Körper und löse verklebte Faszien.
· Übe mit der bewussten Lenkung deines Atems zu arbeiten.
· Erlerne Techniken, um zu entspannen & loszulassen.

Yin Yoga ist ein besonders sanfter und ruhiger aber sehr effektiver Yoga-Stil, der auf tiefe Bereiche des Körpers wirkt und eine regenerierende Wirkung hat. Hier geht es darum, die Muskulatur zu entspannen, um die Bänder, das Bindegewebe und die Gelenke des Körpers (die sogenannte „Yin-Hälfte“) zu erreichen. Dazu wird jede der Yin-Yoga-Übungen länger gehalten. Durch das lange Halten einer bestimmten Position wird das Bindegewebe, insbesondere die Faszien (das Gewebe, das Muskeln, Knochen und Organe umgibt) intensiv gedehnt.

Bitte bringe bequeme Kleidung (Zwiebellook), warme Socken und etwas zu Trinken mit. Es ist empfehlenswert, ca. 2 Stunden vor dem Unterricht nichts oder zumindest nichts Schweres zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
20.01.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
27.01.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
03.02.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
10.02.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
17.02.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
24.02.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
03.03.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
10.03.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
17.03.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
07.04.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
14.04.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

21.04.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
28.04.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
05.05.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
12.05.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
19.05.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
26.05.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
02.06.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
09.06.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
16.06.2027	12:00 - 13:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite