Yin Yoga

Kursnummer 27Z235415

Beginn Montag, 11.01.2027, 18:15 - 19:45 Uhr

Dauer 24 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

Dozent Ann-Katrin Klabe

Kursentgelt 240,00 €

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 körperlichee 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
11.01.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
18.01.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
25.01.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
01.02.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
15.02.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
22.02.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
01.03.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
08.03.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
15.03.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
22.03.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
05.04.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
12.04.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
19.04.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
26.04.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
03.05.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
10.05.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
24.05.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
31.05.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
07.06.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
14.06.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316

21.06.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
28.06.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
05.07.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
12.07.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316

zur Kursdetail-Seite