Yin Yoga und Self - Care

Kursnummer 27Z235433

Beginn Samstag, 17.04.2027, 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
17.04.2027	13:30 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite