

# Yin Yoga für Körper und Geist

Kursnummer	251GP0225
Beginn	Donnerstag, 05.06.2025, 18:40 - 20:10 Uhr
Dauer	3 U-Tage
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
Gebühr	36,00 €
Teilnehmer	5 - 7
Kursleitung	Michaela Wörner

## Kursbeschreibung

Yin Yoga ist ein sanfter, passiver aber trotzdem intensiver Yogastil bei dem tieferliegende Körperschichten wie Faszien, Bänder und Sehnen angesprochen werden. Yin Yoga kann sich positiv auf (Rücken-) schmerzen und Stress auswirken und entspannt Körper und Geist. Es stehen sanfte, passive Dehnungen in Form von sog.Asanas im Vordergrund. Insgesamt soll dadurch die Beweglichkeit gefördert werden

## Inhalt

Faszien lösen  
Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen  
Förderung der Tiefenentspannung  
Verbesserung der Beweglichkeit und der Durchblutung  
Stress reduzieren

Der Kurs eignet sich für alle, die sowohl schon etwas Yin Yoga Erfahrung haben als auch für Teilnehmer, die Yin Yoga noch nicht kennen.

## Mitbringen

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Getränk, falls vorhanden: Yogablock/ Bolster

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.06.2025	18:40 - 20:10 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
19.06.2025	18:40 - 20:10 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
26.06.2025	18:40 - 20:10 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)