

# Yin Yoga zur Kräftigung und Entspannung

Kursnummer	251GY0534
Beginn	Mittwoch, 23.04.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Dauer	9 U-Tage
Kursort	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
Gebühr	70,00 €
Teilnehmer	7 - 9
Kursleitung	Stefanie Unger

## Kursbeschreibung:

In diesem Yin -Yoga-Kurs lernst du dich zu entspannen, Stress abzubauen, besser zu schlafen, dich zu kräftigen und auch Rückenschmerzen vorzubeugen.

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, indem du dich durch langes und passives Halten der Asanas entspannen kannst und dein Bindegewebe angesprochen wird.

Am Anfang der Stunde wirst du eine kleine Meditation praktizieren, darauf durch die Asanas sowohl im Ying als auch im Yang fließen/schmelzen und am Ende im Savasana entspannen.

Auch Anfänger/innen sind willkommen.

## Ziel des Kurses:

Kräftigung, Dehnung der Körperteile und Entspannung für den Geist

## Inhalte des Kurses:

Yin-Yoga: Anfangsmeditation, Asanas, Endentspannung

## Methoden:

Yin Yoga, Meditation, kurze Selbstmassage

## Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Trinken, Decke, Kissen, falls vorhanden Yogablock

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.04.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
07.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
14.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
21.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
28.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
04.06.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
11.06.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
18.06.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
25.06.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum