

## **Yin Yoga - Tiefe muskuläre Spannungen durch intensive Dehnung lösen**

Kursnummer	252GY0442
Beginn	Mittwoch, 05.11.2025, 17:45 - 18:45 Uhr
Dauer	6 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	64,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Sylvia Stoepper

### **Kursbeschreibung**

Im Yin Yoga werden die Körperstellungen des Yogas, die Asanas, für eine bestimmte Zeit gehalten. Dadurch erfolgt eine intensive Dehnung der entsprechenden Körperregionen. Man fühlt sich anschließend kraftvoll und energiereich.

### **Ziel**

das Bindegewebe, die Gelenke und die Faszien dehnen und stärken

die Flexibilität und das allgemeine Wohlbefinden fördern

den Geist beruhigen, Stress abbauen und eine tiefere Verbindung zum eigenen Körper herstellen

### **Methoden**

Atem- und Entspannungsübungen

Dehnung der entsprechenden Körperregionen

### **Mitzubringen**

Trinkflasche, bequeme Sportkleidung

Der Kurs ist für Anfänger,\*innen, Wiedereinsteiger\*innen und Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen geeignet. Es werden unterschiedliche Variationen der Übungen angeboten.

## **Termine**

Datum	Uhrzeit	Ort
05.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
12.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
19.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
26.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
03.12.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17.12.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung