Yin Yoga zur Kräftigung und Entspannung

Kursnummer	252GY0514
Beginn	Mittwoch, 29.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
Gebühr	54,00 €
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
29.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
05.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
12.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
19.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
26.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
03.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
10.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum