Yin Yoga für Anfänger*innen

Kursnummer	252GY1202
Beginn	Donnerstag, 18.09.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	54,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Katharina Müller

Kursbeschreibung
Diese Kursreihe von 7 Terminen ermöglicht eine erste Erfahrung im Yin Yoga: Eine passive Yoga Art, in dem der Mittelpunkt das Entspannen, Loslassen und Abgeben ist. Yoga Übungen werden bis zu 5 Minuten gehalten, wodurch die verschiedenen (Binde-) Gewebe unseres Körpers gedehnt & mobilisiert werden.
Das Erleben und Wahrnehmen des eigenen Körpers wie auch Grenzen stehen im Mittelpunkt dieser Kursreihe. Raus aus Stress und Anspannung des Alltags - rein in Entspannung und Loslassen, bei & in sich zur Ruhe finden.

Ziel
Raum für die eigene Wahrnehmung, innere Ausgeglichenheit
Muskuläre Verspannungen lösen
Bindegewebe lockern, dehnen: Fasziale Verklebungen lösen
Flexibilität, Dehnfähigkeit des Körpers fördern
Entspannung und Stressreduktion fördern

Methoden
Atem- und Entspannungsübungen
Yin-Yoga Asanapraxis
Anfangsentspannung/Meditation, Endentspannung/Meditation
Mitzubringen
Falls vorhanden: 3x Kissen 40x80cm oder alternativ ein Bolster, warme Kleidung, Trinken, Decke, Handtuch, Meditationskissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.09.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
25.09.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
02.10.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
09.10.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
16.10.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
23.10.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
30.10.2025	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung