

Yin Yoga - Tiefe muskuläre Spannungen durch intensive Dehnung lösen

Kursnummer	261GY0142
Beginn	Mittwoch, 07.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Dauer	8 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
07.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
14.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
21.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
28.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
04.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
11.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
18.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
25.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung