

Yin Yoga - Tiefe muskuläre Spannungen durch intensive Dehnung lösen

Kursnummer	261GY0412
Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Dauer	7 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
04.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
18.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
08.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
15.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
22.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
29.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
06.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung