# Yin Yoga - Tiefe muskuläre Spannungen durch intensive Dehnung lösen

| Kursnummer  | 261GY0422   |  |  |
|-------------|---|--|--|
| Beginn      | Mittwoch, 13.05.2026, 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.

#### 7iel

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, begueme 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   |
|------------|-------------------|---|
| 13.05.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 20.05.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 27.05.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 03.06.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 10.06.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 17.06.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 24.06.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 01.07.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |