Yin Yoga zur Kräftigung und Entspannung

Kursnummer	261GY0524
Beginn	Mittwoch, 14.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Dauer	9 U-Tage
Kursort	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
Gebühr	70,00 €
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
14.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
21.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
28.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
04.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
11.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
18.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
25.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
04.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
11.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum