

Yin Yoga am Morgen

Kursnummer	261GY2913
Beginn	Montag, 19.01.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	48,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Svenja Becker

Kursbeschreibung:

Yin Yoga ist ein moderner Stil, der seine Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) hat. Es ist ein ruhiger, fast passiver Yogastil, bei dem die verschiedenen Haltungen länger ausgeführt werden. Yin Yoga ermöglicht es wieder einen besseren Zugang zu seinem Körper zu finden und lädt dazu ein ins Spüren zu kommen. Neben der wohltuenden, entspannenden Wirkung, fördert dieser Yogastil den Stressabbau, die Mobilisierung und Flexibilität der Gelenke und stärkt das Körpergefühl. Die Haltung wird verbessert und Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht.

Ziel des Kurses:

Mit Körperhaltungen, Atemtechniken, Konzentrations- und Entspannungsübungen können mehr Körperbewusstsein, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung erlangt werden.

Methoden:

Atemtechniken

Konzentrations- und Entspannungsübungen

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Socken, bei Bedarf Decke, Kissen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.01.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
26.01.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
09.02.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
16.02.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
23.02.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
02.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
09.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03