

24F-3031 Yin-Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte

Beginn	Mittwoch, 24.01.2024, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	54,00 €
Dauer	17 Abende
Kursleitung	Ursula Windeln
Kursort	vhs Meditationsraum, Westpromenade 9, 52525 Heinsberg

Yin-Yoga wirkt auf das tiefer liegende Bindegewebe und die Gelenke. Die Asanas werden länger und mit entspannter Muskulatur (also ohne Kraft) gehalten. Bitte mitbringen: Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.01.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
31.01.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
07.02.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
21.02.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
28.02.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
06.03.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
13.03.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
20.03.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
10.04.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
24.04.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
08.05.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
15.05.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
22.05.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
29.05.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
05.06.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
12.06.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
19.06.2024	19:15 - 20:15 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)