

24F-3032 Online: Yin-Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte

Beginn Montag, 29.01.2024, 18:15 - 19:45 Uhr

Kursgebühr 86,00 €

Dauer 18 Abende

Kursleitung Gerda Schmitz

Kursort Online, ,

Yin Yoga, eine sehr sanfte und achtsam ausgeführte Yogapraxis zur intensiven Dehnung der tiefer gelegenen Bindegewebsschichten. Yin Yoga, der Schlüssel zu mehr Beweglichkeit, zur Regeneration der Gelenke und zur Harmonisierung des Energiefluss (Chi). Es erwartet Sie ein Mix von etwas länger gehaltenen Dehnpositionen, kurze dynamische Übungen, Atemübungen und Entspannung. Auch ohne jegliche Vorkenntnisse praktizieren wir gemeinsam, indem wir lächelnd auf unseren inneren Yogalehrer hören.

Bitte bereit halten: Yogamatte o. Ä., Decke, Sitzkissen, kleines Kissen, bequeme Kleidung und Trinkwasser.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
05.02.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
19.02.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
26.02.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
04.03.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
11.03.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
18.03.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
08.04.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
15.04.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
22.04.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
29.04.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
06.05.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
13.05.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
27.05.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
03.06.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
10.06.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
17.06.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online
24.06.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Online

[zur Kursdetail-Seite](#)