

24F-3033 Online: Yin-Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte

Beginn	Donnerstag, 01.02.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
--------	---

Kursgebühr	72,00 €
------------	---------

Dauer	15 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
-------	---------	-----

01.02.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

15.02.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

22.02.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

29.02.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

07.03.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

14.03.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

11.04.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

18.04.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

25.04.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

02.05.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

23.05.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

06.06.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

13.06.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

20.06.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

27.06.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Online
------------	-------------------	--------

[zur Kursdetail-Seite](#)