

A2601552 Ein Moment der Ruhe: YinYoga - Entspannung und Ruhe für Körper und Geist

Beginn	Dienstag, 17.03.2026, 18:15 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	40,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Hannah Theresa Gravante
Kursort	, Kölner Straße 254a, 51702 Bergneustadt

YinYoga ist eine sehr sanfte und ruhige Yoga-Einheit, die sich auf das Dehnen und Entspannen der tieferen Schichten des Körpers konzentriert. Hierdurch können Verspannungen und mentale Blockaden gelöst werden und die Energie im Körper kann wieder freier fließen. YinYoga hilft Stress abzubauen, den Schlaf zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Es perfekt für alle, egal ob Vorerfahrung vorhanden ist oder nicht. Alle sind willkommen!

Ich lade herzlich ein, zu einem Moment der Ruhe im meist stressigen Alltag; um Körper und Geist zu entspannen und wieder in Einklang zu bringen.

Achtung! Der Kurs findet im 14-täglichen Rhythmus statt, voraussichtlich im Gruppenraum des Gesundheitszentrums Bergneustadt, direkt am Rathausplatz.

Bitte mitbringen: Yogamatte, dicke Socken, bequeme Kleidung, bei Bedarf Yogablock und/oder Kissen (beides KEIN Muss)

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.03.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Bergneustadt, Gesundheitszentrum Bergneustadt, Kölner Straße 254a
31.03.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Bergneustadt, Gesundheitszentrum Bergneustadt, Kölner Straße 254a
14.04.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Bergneustadt, Gesundheitszentrum Bergneustadt, Kölner Straße 254a
28.04.2026	18:15 - 19:30 Uhr	Bergneustadt, Gesundheitszentrum Bergneustadt, Kölner Straße 254a