

## A2605562 Yin-Yoga für alle

Beginn Freitag, 13.02.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Kursgebühr 72,00 €

Dauer 7 Termine

Kursleitung Cornelia Tillemans

Kursort , Landwehrstr. 9, 51709 Marienheide

Sie erwartet eine sehr ruhige und sanft ausgerichtete Yin Yoga Praxis.

Die Praxis können Sie, unabhängig von Ihrer körperlichen Konstitution oder Ihren Vorkenntnissen, gut umsetzen. Yin Yoga praktizieren Sie überwiegend im Sitzen oder in der Rückenlage.

Die Asanas (=Yoga-Positionen) im Yin Yoga werden über einen längeren Zeitraum gehalten, dadurch entspannen Sie Ihre Muskeln und Faszien, Ihr Bindegewebe und Ihre Bänder. Bei regelmäßiger Dehnung erlangen Sie einen lösenden Effekt auf körperlicher Ebene, Sie werden flexibler und geschmeidiger und auch Ihr Geist kommt zur Ruhe.

Durch die ruhige und haltende Ausführung, ist es weniger anstrengend als z. B. das Vinyasa-Yoga.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, wenn vorhanden, 2 Blöcke und einen Yogagurt oder einen Schal und eine leichte Decke mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.02.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
20.02.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
27.02.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
06.03.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
13.03.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
20.03.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
27.03.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9