

B2505562 Yin-Yoga für alle

Beginn	Freitag, 10.10.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	11 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.

Bitte beachten Sie, dass die beiden ersten Termine in den Herbstferien liegen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.10.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
17.10.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
24.10.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
31.10.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
07.11.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
14.11.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
21.11.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
28.11.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
05.12.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
12.12.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
19.12.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9