

V4204T Yin Yoga & Entspannung NEU

Beginn Freitag, 25.09.2026, 19:15 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 83,33 €

Dauer 10 x

Kursleitung Tanja Kerscher

Kursort Trostberg, Bewegungsraum NEU

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Praxis, in der die Positionen über mehrere Minuten gehalten werden. Dadurch werden tieferliegende Gewebeschichten sanft gedehnt und das Nervensystem kann zur Ruhe kommen. Die Stunden laden dazu ein, langsamer zu werden und den Körper ohne Leistungsdruck zu erfahren. Kleine somatische Impulse und Atemübungen unterstützen dabei, Spannungen zu lösen und wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Yin Yoga eignet sich für alle – besonders für Menschen, die einen Ausgleich zum Alltag suchen, viel sitzen oder sich nach Entspannung und Regeneration sehnen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Meditationskissen, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
02.10.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
09.10.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
16.10.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
23.10.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
30.10.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
13.11.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
20.11.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
27.11.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
04.12.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU