W4204T Yin Yoga & Entspannung

Beginn	Freitag, 22.01.2027, 19:15 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	83,33 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Tanja Kerscher
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

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
22.01.2027	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
29.01.2027	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
05.02.2027	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
19.02.2027	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
26.02.2027	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
05.03.2027	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
12.03.2027	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
19.03.2027	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
09.04.2027	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
16.04.2027	19:15 - 20:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3