

X0301331 Yin Yoga - Sanfte Übungen für Beweglichkeit und innere Ruhe

| | |
|---------------|--|
| Beginn | Montag, 20.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr |
| Kursgebühr | 99,00 € |
| Dauer | 10-mal |
| Kursleitung | Sabine Stieglitz |
| Informationen | Warme Sportkleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch/Yogatuch, Getränk |
| Kursort | 201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim |

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil. Hier werden Muskeln und Faszien mittels sanfter Dehnungen, deren Intensität gesteigert werden kann, bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes hinein gelöst, um den Körper geschmeidiger zu machen. Yin Yoga wird überwiegend im Sitzen und Liegen praktiziert. Ziel ist die Tiefenentspannung.
Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|-------------------------------|
| 20.10.2025 | 19:00 - 20:30 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 27.10.2025 | 19:00 - 20:30 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 03.11.2025 | 19:00 - 20:30 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 10.11.2025 | 19:00 - 20:30 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 17.11.2025 | 19:00 - 20:30 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 24.11.2025 | 19:00 - 20:30 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 01.12.2025 | 19:00 - 20:30 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 08.12.2025 | 19:00 - 20:30 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 15.12.2025 | 19:00 - 20:30 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 201 |
| 12.01.2026 | 19:00 - 20:30 Uhr | Hofheim, vhs, 2.02 |

[zur Kursdetail-Seite](#)