

## X0301332 Yin Yoga - Sanfte Übungen für Beweglichkeit und innere Ruhe

Beginn	Mittwoch, 22.10.2025, 18:30 - 20:00 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
22.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
29.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
05.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
12.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
26.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
03.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
10.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
17.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
14.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
21.01.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)