

X0301333 Yin Yoga - Sanfte Übungen für Beweglichkeit und innere Ruhe

Beginn	Freitag, 24.10.2025, 20:00 - 21:30 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
24.10.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
31.10.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
07.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
14.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
21.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
28.11.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
05.12.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
12.12.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
19.12.2025	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
16.01.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)