

Y0301131 Yin Yoga - Sanfte Übungen für Beweglichkeit und innere Ruhe

Beginn	Montag, 16.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	115,00 €
Dauer	11-mal
Kursleitung	Sabine Stieglitz
Informationen	Warme Sportkleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch/Yogatuch, Getränk
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

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
16.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
23.02.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
02.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
09.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
16.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
23.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
13.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
27.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
04.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
11.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)