

## Y0301132 Yin Yoga - Sanfte Übungen für Beweglichkeit und innere Ruhe

Beginn	Mittwoch, 18.02.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	105,00 €
Dauer	10-mal
Kursleitung	Sabine Stieglitz
Informationen	Warme Sportkleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch/Yogatuch, Getränk
Kursort	, ,

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
18.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
25.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
11.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
18.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
25.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
15.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
22.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
29.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
06.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
13.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)