

## Y0301145 Yin Yoga

Beginn	Sonntag, 08.03.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	29,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Sabine Stieglitz
Informationen	Warme Sportkleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch/Yogatuch, Getränk, Schreibzeug
Kursort	, ,

Erfahren und erleben Sie den ruhigeren Yin-Yoga-Stil, der überwiegend im Sitzen und Liegen praktiziert wird. Nach einem kurzen theoretischen Einblick (inkl. Handout) geht es in die Yogapraxis. Es 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 und beweglicher zu machen. Die Kosten für Info-Material (2 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.03.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)