

## Y0301152 Yin Yoga

Beginn	Donnerstag, 05.02.2026, 17:30 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	69,00 €
Dauer	8-mal
Kursleitung	Caroline Heuer
Informationen	Bitte essen Sie 2-3 Stunden vor Kursbeginn maximal kleine, leichte Mahlzeiten. Warme Sportkleidung, rutschfeste Socken, rutschfeste Yogamatte, großes Handtuch/Yogatuch, Decke, Getränk, falls vorhanden Hilfsmittel wie: Yogagurt, Yogaklötze, Meditationskissen, Bolster.
Kursort	DLS, Hauptstraße 45, 65812 Bad Soden

Yin Yoga ist eine ruhige Yoga-Praxis, die sich auf das Halten von Übungen über längere Zeiträume konzentriert. Yin Yoga zielt darauf ab, tief in das Bindegewebe (Faszien, Bänder und die Gelenkstrukturen) einzutauchen, um Beweglichkeit und Flexibilität zu fördern. Es hilft zudem, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.02.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
12.02.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
19.02.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
26.02.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
05.03.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
12.03.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
19.03.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
26.03.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal

[zur Kursdetail-Seite](#)