

## Y0301153 Yin Yoga

Beginn	Montag, 13.04.2026, 16:00 - 17:15 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	9-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
13.04.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
20.04.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
27.04.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
04.05.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
11.05.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
18.05.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
01.06.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
08.06.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
15.06.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal
22.06.2026	16:00 - 17:15 Uhr	Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus, Bürgersaal

[zur Kursdetail-Seite](#)