

Z0301348 Yin Yoga

Beginn	Sonntag, 06.12.2026, 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	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Ein Workshop für die Tiefenentspannung! Inhalte sind eine kurze Erläuterung zur Thematik (incl. Handout) und eine sehr ruhige Yogapraxis, die bis in die tiefen Bindegewebsschichten hinein wirkt. Alle Übungen werden im Sitzen und Liegen praktiziert. Dieser Workshop richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen. Die Kosten für Info-Material (2 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.12.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)