

## Z0308311 Yin Yoga mit Herz

Beginn	Mittwoch, 26.08.2026, 20:00 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	149,00 €
Dauer	16-mal
Kursleitung	Anna Pankalla
Informationen	Yoga-Bolster, alternativ können es auch zwei Sofakissen sein, eine Decke, bequeme weiche Kleidung, warme Socken und einen Pullover.
Kursort	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01, Wiesbadener Straße 1, 65239 Hochheim

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, der einen Ausgleich zum oft hektischen Alltag bietet. Er schafft Raum für Entschleunigung und lädt dazu ein, sich wieder stärker auf die eigene innere Wahrnehmung zu konzentrieren. Die Asanas werden über mehrere Minuten hinweg gehalten, sodass vor allem tiefere Gewebeschichten wie Gelenke, Bänder, Sehnen und Faszien angesprochen werden, während die Muskulatur weitgehend entspannt bleibt. Durch das bewusste Loslassen und das Verweilen in den Positionen entsteht eine meditative Praxis, die Ruhe fördert und das Körpergefühl vertieft. Yin Yoga eignet sich für alle, die eine sanfte und ausgleichende Form der Bewegung suchen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.08.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
02.09.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
09.09.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
16.09.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
23.09.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
30.09.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
21.10.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
28.10.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
04.11.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
11.11.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
18.11.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
25.11.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
02.12.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
09.12.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
16.12.2026	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
20.01.2027	20:00 - 21:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01