



Yin Yoga - bewusst entschleunigen und heilen

Yin Yoga spendet Energie bis in die tiefsten Poren!

Dies geschieht mit länger gehaltenen Posen mit wenig Muskelspannung , in denen wir still beobachten und nach und nach intensiv entspannen. Wir lernen mit der Zeit, unsere rastlosen Gedanken zu beruhigen.

Yin Yoga hilft sowohl die Folgen von Stress zu lösen, als auch degeneriertes Tiefengewebe (Faszien und Gelenke) zu stimulieren und wieder aufzubauen. Die individuell einzusetzen-den Hilfsmittel unterstützen die Yogapraxis. So kann das Heilsame sanft fließen.

Genieße die wunderbare Oase zur Stärkung und zur mentalen Ruhe.

Yin Yoga Abendkurs Frühjahr 2026

1. Block

8 Termine vom 14.01.26 bis 11.03.26 (am 04.02.26 kein Unterricht)
jeweils mittwochs von 18.15 bis 19.45 Uhr

Teilnahmegebühr: 8 Termine € 136,--

zahlbar auch in 2 Raten á € 68,--

Einzelstunde 90 Min. € 17,-- Winterpreis

2. Block

11 Termine vom 08.04.26 bis 17.06.24
jeweils mittwochs. Von 18.15 bis 19.45 Uhr

Teilnahmegebühr für 11 Termine € 160,--

zahlbar auch in 2 Raten á € 80,--

Einzelstunde 90 Min. € 15,-- Sommerpreis