



Yin Yoga Veranstaltungen Herbst 2026

Yin Yoga – eine langsame, stille passive Yogapraxis mit wenig Muskelspannung, die auf Knochen, Gelenke, Bänder wirkt. Frauen und Männer können die Folgen von Stress auf die Faszien lösen. Atemübungen unterstützen und entspannen.

Kurswoche Yin Yoga in den Herbstferien 2026

5 Termine von Montag, 12.10.26 bis Freitag, 16.10.26 jeweils von 18.00 bis 20.15 Uhr

Teilnahmegebühr für beide Kurswochen: je € 101,--

Ort: im Tagungshaus von Ralf Besser im Upper Borg 147 in Bremen Borgfeld

Yin Yoga – ein Erholungstag zum Regenerieren

Sie erleben zwei längere Übungseinheiten mit einer Mittagspause und erfahren etwas über die Heilwirkung aus der Sicht der chinesischen Medizin, mit Energieatmung.

Tagesseminar Samstag, 14.11.26 - 10 bis 16 Uhr, Amtmann-Schroeter-Haus Lilienthal

Teilnahmegebühr: € 53,--

Für alle Veranstaltungen bitte mitbringen:

warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Auflagetuch für die Matte, Decke, festes großes Handtuch.

Im September 2026