



Ausblick Yin Yoga Sommer und 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 , Sommerferien 2026 „Sommer im Murkens Hof“

Eine intensive Erholungswoche, um Stress belastetes Fasziengewebe in der Tiefe zu stimulieren, mit individuell eingesetzten Hilfsmitteln.

5 Termine von Montag, 13.07.26 bis Freitag, 17.07.26 jeweils von 18.00 bis 20.15 Uhr

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,--

Sommer-Special - „Mit Yin Yoga umfassend regenerieren“

Eine dynamische Atempraxis zur Stoffwechselreinigung verbinden wir mit länger gehaltenen Körperposen, die auf das tiefe Fasziengewebe einwirken und Blockaden lösen können.

Mit einer beruhigenden Atempraxis leiten wir über in eine Schlussmeditation. So schaffen wir eine Balance zwischen Kraftaufbau und entspannt sein.

Wochenende: Samstag, 15.08.26 - 10 bis 16 – Sonntag, 16.08.26 – 10.00 bis 13 Uhr
Amtmann-Schroeter-Haus in Lilienthal

Teilnahmegebühr: auf Anfrage in Juni 2026

Für alle Veranstaltungen bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Auflagetuch für die Matte, Decke, festes großes Handtuch.