

26-7278 Sanftes Faszienyoga

Entgelt	50,50 €
Dauer	8x
Kursleitung	Melisande Beck
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Getränk (Wasser), Matte, Decke und Sitzkissen.
Kursort	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17, 90574 Roßtal

Im Yin Yoga werden die Übungen (Asanas) ohne Kraft ausgeführt, es geht vor allem darum, in die Asana hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen. Durch ein längeres Verweilen in den einzelnen Asanas in Verbindung mit einer bewussten Atmung kommen wir zu einer mentalen Entspannung, verbessern unsere Elastizität und können so Spannungen im Körper lösen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.04.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
06.05.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
13.05.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
20.05.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
17.06.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
01.07.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
08.07.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
15.07.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17

[zur Kursdetail-Seite](#)