26-72975 Yin Yoga - Entspannt ins Wochenende Faszienyoga

Entgelt	70,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Zlatka Kostrun
Bemerkungen	Bitte rutschfeste Yogamatte, Decke, Kissen (flach und dick), warme Socken und Trinkwasser mitbringen. Zugang zum Kurs über den Parkplatz/Garteneingang Westseite an der Stiftstraße.
Kursort	Oberasbach, BRK Seniorenheim, Stiftstr. 12, 90522 Oberasbach

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil. Das Ziel von Yin Yoga ist es, Verklebungen im tief liegenden Bindegewebe, dem sogenannten Faszien-Gewebe, zu lösen, Muskeln, Bänder und Sehnen zu dehnen und somit insgesamt die Beweglichkeit Ihres Körpers zu verbessern. Es geht vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen um so tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren.
Keine Vorerfahrung nötig.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
02.10.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
09.10.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
16.10.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
23.10.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
30.10.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
13.11.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
20.11.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
27.11.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
04.12.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
11.12.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
18.12.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
15.01.2027	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
22.01.2027	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
29.01.2027	17:15 - 18:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

zur Kursdetail-Seite