26-72978 Sanftes Faszienyoga

Entgelt	62,50 €
Dauer	10x
Kursleitung	Melisande Beck
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Getränk (Wasser), Matte, Decke und Sitzkissen.
Kursort	Mittelschule (MSR), Aula, 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
30.09.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Aula, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
07.10.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Aula, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
14.10.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Aula, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
21.10.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Aula, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
28.10.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Aula, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
11.11.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Aula, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
18.11.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Aula, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
25.11.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Aula, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
02.12.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Aula, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
16.12.2026	18:30 - 19:45 Uhr	Mittelschule (MSR), Aula, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17

zur Kursdetail-Seite