



Yin Yoga

Kurs / Workshop

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein eher ruhiger Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Es ist eine Verschmelzung des klassischen Hatha Yoga mit Philosophien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Im Yin Yoga werden die Asanas über mehrere Minuten ohne Muskelanspannung gehalten. Unterstützt werden diese Haltungen häufig mit Hilfsmitteln wie Yogablock, Yogabolster und/oder einer Decke. Yin Yoga dehnt auf sehr sanfte Weise die Muskeln, Bänder und Sehnen sowie die Faszien. Im Yin Yoga dürfen wir den Prozess des Innehaltens und des Loslassens intensiv erleben.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Angela Antoniesen

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Freitag 10:45-12:15 Uhr

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich! Die Kosten werden entsprechend angepasst. Zum Kennenlernen biete ich eine kostenlose Schnupperstunde an.

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

10 Termine 130,-€

Wo?

Lichtblicke Bardenberg

Dorfstraße 1
52146 Würselen

Trägerschaft

Lichtblicke Bardenberg

Dorfstraße 1
52146 Würselen

Art des Trägers

Sonstiger Träger

Name Kontaktperson

Angela Antoniesen

Telefon

02405 - 407 8818

Email

info@yoga-flower.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)