

Yin Yoga - sanftes Yoga

In diesem Yin Yoga-Kurs praktizieren wir einen ruhigen, meditativen Yogastil, der die tiefen Gewebeschichten wie Faszien, Bänder und Gelenke anspricht. Durch das lange Halten der Asanas werden diese intensiv gedehnt und entspannen gleichzeitig die Muskulatur. Yin Yoga fördert Flexibilität, Regeneration und Achtsamkeit. Die meisten Übungen werden im Sitzen oder Liegen ausgeführt, was Raum für tiefgehende Entspannung und geistige Ruhe schafft - ideal, um dem Alltag zu entfliehen und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Bitte mitbringen: Wärmere bequeme Sportkleidung (Zwiebellook empfehlenswert), Socken und eine (Woll-)Decke. Wenn vorhanden: Yogamatte und Bolster

Kurs-Nr.	95-004 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Elke Kartzinski
Daten und Kosten	Montag, 10.11.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
	63,50 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
17.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
24.11.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
01.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
08.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
15.12.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
05.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
12.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum