252-08210E Yin Yoga und Faszien

Kursnr.	252-08210E
Beginn	Samstag, 11.10.2025, 14:30 - 17:30 Uhr
Termin/e	1
Kursort	vhs, Peterstraße, Raum 270
Entgelt	32,00 €
Ermäßigung	32,00
Kursleiter/innen	Ana Marija Sajin
Informationen	Bitte bequeme, warme Kleidung mit Bewegungsfreiheit tragen.

In den letzten Jahren ist das Thema Faszien immer präsenter geworden und die Wissenschaft hat viele neue Erkenntnisse erlangt. Der Workshop bietet eine theoretische Einführung und viel Praxis. Beim Yin Yoga überlassen wir die Arbeit der Schwerkraft und werden fast wie von allein flexibel und geschmeidig. Für ein unbeschwertes Körpergefühl und eine kleine Ruhezeit von den Gedanken, die ständig im Kopf umherschwirren. Die einzelnen Posen werden zwischen drei und fünf Minuten gehalten, wodurch die Faszien Zeit bekommen, sich zu lockern und zu entspannen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Materialien sind vorhanden. Wer gerne eigene Kuschecke/-kissen nutzen möchte, kann diese natürlich mitbringen.

Ana Marija Sajin ist Yin Yoga Lehrerin und Entspannungs- und Fitnesstrainerin.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.10.2025	14:30 - 17:30 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270