

X3243 Yin Yoga

Beginn	Sonntag, 20.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Carina Weppner
Informationen	bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, evtl. Yogablock, Getränk.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Yin Yoga ist die sanfte Kunst der Entschleunigung. In diesem Kurs verweilen wir länger in passiven Positionen, die tief ins Bindegewebe und die Faszien wirken. Durch bewusstes Loslassen und ruhige Atmung können Blockaden gelöst, die Beweglichkeit gefördert und innere Ruhe gefunden werden. Yin Yoga ist ideal, um Stress abzubauen, den Körper zu regenerieren und eine tiefe Verbindung zu dir selbst herzustellen. Es ist ein ruhiger, meditativer Yogastil, der perfekt als Ausgleich zu einem aktiven Alltag oder sportlichen Training passt. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – Yin Yoga schenkt dir Entspannung, Achtsamkeit und ein Gefühl von Leichtigkeit. Nach jeder Stunde fühlst du dich geerdet, entspannt und erfüllt von neuer Energie.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
27.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
04.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
11.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
18.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
25.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
01.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
08.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
15.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
22.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)