

Yin Yoga (Faszienyoga) (Winterkurs) in Dresden

Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	51,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	09.01.2020 - 13.02.2020 Startzeit: 18:45 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667833

Beschreibung des Angebotes

Im Yin Yoga werden die Yoga-Stellungen durch entspannte Muskeln gehalten. Es ist daher eine besonders "weiche", "sanfte" (Yin) - gleichzeitig besonders tiefgreifende wirkungsvolle Ausführungsform der Grundreihe. Yin Yoga zielt besonders auf die Gelenke und myofaszialen Strukturen (Bindegewebe) des Beckens, der Beine und der Wirbelsäule. Mit dem Üben stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein, Bewegungseinschränkungen werden gelöst und der Energiefluss angeregt. Das Faszienyoga vereinigt die Elemente Yin und Yang zu einer ganzheitlichen Praxis. Dabei steht "Yang" für die Muskelstärkung, "Yin"


Volkshochschule
Dresden e.V.

 [0351/254400](tel:0351/254400)


 [Anbieter Infos](#)


Ort

VHS Dresden

 Annenstraße 10
01067 Dresden
Deutschland


Ulm-Galerie Dresden

 [0351/254400](tel:0351/254400)

 0351/2544025

 post@vhs-dresden.de

 <http://www.vhs-dresden.de>

verkörpert längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien stärken.

VHS, Annenstraße 10 * A1.08 Sport

Angebotsmerkmale

Form Präsenzveranstaltung

Dauer 12 Stunden

Zielgruppe Erwachsene

Sprache deutsch

Zugangsvoraussetzungen Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung,
Socken, Decke, Kissen

Weitere Infos [Auf der Internetseite des Anbieters](#)

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 22.08.2019](#)