



# Yin Yoga

<b>Beschreibung</b>	Yin Yoga ist ein ruhiger, entspannender und regenerierender Yoga-Stil. Im Vergleich zum eher körperbezogenen und dynamischen Hatha Yoga, in dem Kraft und Atemübungen im Vordergrund stehen, geht es im Yin Yoga vorwiegend um die Dehnung. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Asanas, die Sie auf dem Boden ausführen und mehrere Minuten lang halten. Dadurch dehnen Sie Ihren Körper bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes, trainieren die Faszien und erweitern Ihre Beweglichkeit.												
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretisches Wissen zum Konzept des Yin Yoga und zu anatomischen Grundlagen</li><li>• Asanas erlernen und praktisch ausführen</li><li>• Pranayamas (Atemübungen)</li></ul>												
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.												
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene												
<b>Lernziele</b>	Sie kennen die Asanas (Körperstellungen) des Yin Yoga und können diese über mehrere Minuten halten. Dadurch wird Ihr ganzer Körper bis tief in die Bänder und in das Binde- und Faszien-gewebe gedehnt. Sie erweitern Ihre Beweglichkeit, mobilisieren und stärken die Gelenke und inneren Organe und erreichen eine beruhigende Stimulierung des Nervensystems.												
<b>Datum</b>	13.08.2019 - 26.11.2019 / E_1312169												
<b>Zeit</b>	19:30 - 20:20 h												
<b>Wochentage</b>	Di												
<b>Dauer</b>	16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten												
<b>Preis</b>	CHF 288.00												
<b>Durchführungsort</b>	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld												
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>13.08.2019</td><td>19:30 - 20:20</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>20.08.2019</td><td>19:30 - 20:20</td></tr><tr><td>3 Di</td><td>27.08.2019</td><td>19:30 - 20:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Di	13.08.2019	19:30 - 20:20	2 Di	20.08.2019	19:30 - 20:20	3 Di	27.08.2019	19:30 - 20:20
Tag	Datum	Zeit											
1 Di	13.08.2019	19:30 - 20:20											
2 Di	20.08.2019	19:30 - 20:20											
3 Di	27.08.2019	19:30 - 20:20											



# Yin Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Di	03.09.2019	19:30 - 20:20
	5 Di	10.09.2019	19:30 - 20:20
	6 Di	17.09.2019	19:30 - 20:20
	7 Di	24.09.2019	19:30 - 20:20
	8 Di	01.10.2019	19:30 - 20:20
	9 Di	08.10.2019	19:30 - 20:20
	10 Di	15.10.2019	19:30 - 20:20
	11 Di	22.10.2019	19:30 - 20:20
	12 Di	29.10.2019	19:30 - 20:20
	13 Di	05.11.2019	19:30 - 20:20
	14 Di	12.11.2019	19:30 - 20:20
	15 Di	19.11.2019	19:30 - 20:20
	16 Di	26.11.2019	19:30 - 20:20