



Yin Yoga



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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.

Inhalt

- Theoretisches Wissen zum Konzept des Yin Yoga und zu anatomischen Grundlagen
- Asanas erlernen und praktisch ausführen
- Pranayamas (Atemübungen)

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

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.

Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Datum

30.11.2021 - 15.03.2022 / E_1505962

Zeit

19:30 - 20:20 h

Wochentage

Di

Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 270.00

Durchführungsort

EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------



Yin Yoga



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	30.11.2021	19:30 - 20:20
2 Di	07.12.2021	19:30 - 20:20
3 Di	14.12.2021	19:30 - 20:20
4 Di	21.12.2021	19:30 - 20:20
5 Di	04.01.2022	19:30 - 20:20
6 Di	11.01.2022	19:30 - 20:20
7 Di	18.01.2022	19:30 - 20:20
8 Di	25.01.2022	19:30 - 20:20
9 Di	01.02.2022	19:30 - 20:20
10 Di	08.02.2022	19:30 - 20:20
11 Di	15.02.2022	19:30 - 20:20
12 Di	22.02.2022	19:30 - 20:20
13 Di	01.03.2022	19:30 - 20:20
14 Di	08.03.2022	19:30 - 20:20
15 Di	15.03.2022	19:30 - 20:20