



# 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>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.			
<b>Datum</b>	26.01.2022 - 23.03.2022 / E_1530189			
<b>Zeit</b>	10:15 - 11:30 h			
<b>Wochentage</b>	Mi			
<b>Dauer</b>	9 Kurstag(e). Total 13.50 Lektion(en) à 50 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 243.00			
<b>Durchführungsort</b>	Schloss, 9320 Arbon			
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

**Klubschule Migros Arbon** Tel. +41 58 712 44 20

Schloss info.ar@gmos.ch  
9320 Arbon [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Yin Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	26.01.2022	10:15 - 11:30
	2 Mi	02.02.2022	10:15 - 11:30
	3 Mi	09.02.2022	10:15 - 11:30
	4 Mi	16.02.2022	10:15 - 11:30
	5 Mi	23.02.2022	10:15 - 11:30
	6 Mi	02.03.2022	10:15 - 11:30
	7 Mi	09.03.2022	10:15 - 11:30
	8 Mi	16.03.2022	10:15 - 11:30
	9 Mi	23.03.2022	10:15 - 11:30

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss  
9320 Arbon

[info.ar@gmos.ch](mailto:info.ar@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

