



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

Männer und Frauen ab 16 Jahren

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.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

16.08.2022 - 01.11.2022 / E_1604459

Zeit

16:45 - 17:50 h

Wochentage

Di

Dauer

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

Preis

CHF 292.50

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Yin Yoga



Garantierte Durchführung

Termine
Termine

Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit
1 Di	16.08.2022	16:45 - 17:50
2 Di	23.08.2022	16:45 - 17:50
3 Di	30.08.2022	16:45 - 17:50
4 Di	06.09.2022	16:45 - 17:50
5 Di	13.09.2022	16:45 - 17:50
6 Di	20.09.2022	16:45 - 17:50
7 Di	27.09.2022	16:45 - 17:50
8 Di	04.10.2022	16:45 - 17:50
9 Di	11.10.2022	16:45 - 17:50
10 Di	18.10.2022	16:45 - 17:50
11 Di	25.10.2022	16:45 - 17:50
12 Di	01.11.2022	16:45 - 17:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

