



# 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

19.08.2022 - 07.10.2022 / E\_1618940

### Zeit

09:15 - 10:30 h

### Wochentage

Fr

### Dauer

8 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 234.00

### Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Yin Yoga



## Garantierte Durchführung

Termine  
Termine

Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit
1 Fr	19.08.2022	09:15 - 10:30
2 Fr	26.08.2022	09:15 - 10:30
3 Fr	02.09.2022	09:15 - 10:30
4 Fr	09.09.2022	09:15 - 10:30
5 Fr	16.09.2022	09:15 - 10:30
6 Fr	23.09.2022	09:15 - 10:30
7 Fr	30.09.2022	09:15 - 10:30
8 Fr	07.10.2022	09:15 - 10:30

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

