

## BU74401 - Yin Yoga

Beginn	Mittwoch, 15.04.2026, 17:15 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	6 x
Kursleitung	Nancy Ameli
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Ruhig, passiv, meditativ.

Yin Yoga ist ein langsamer Yoga-Stil, in dem die Posen mehrere Minuten lang gehalten werden. Dabei kannst Du Dein Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden. Bitte Sportkleidung, Handtuch, ggf. ein eigenes Bolster und ein Getränk mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.04.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.04.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
13.05.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.05.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum