BV74502 - Yin Yoga

Beginn	Mittwoch, 21.10.2026, 17:15 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	9 x
Kursleitung	Nancy Ameli
Kursort	LR 2, Wingert 18, 35396 Gießen, Familien-Bildungsstätte

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
21.10.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
28.10.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
04.11.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
11.11.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
18.11.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
25.11.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
02.12.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
09.12.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
16.12.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2