BV74502 - Yin Yoga

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

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