

BW74501 - Yin Yoga

Beginn	Mittwoch, 13.01.2027, 17:15 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10 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
13.01.2027	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.01.2027	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.01.2027	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.02.2027	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.02.2027	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.02.2027	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.02.2027	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.03.2027	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.03.2027	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.03.2027	17:15 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum