



## Yin Yoga

KURS / WORKSHOP

Yin Yoga ist ein eher ruhiger Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Es ist eine Verschmelzung des klassischen Hatha Yoga mit Philosophien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Im Yin Yoga werden die Asanas über mehrere Minuten ohne Muskelanspannung gehalten. Unterstützt werden diese Haltungen häufig mit Hilfsmitteln wie Yogablock, Yogabolster und/oder einer Decke. Yin Yoga dehnt auf sehr sanfte Weise die Muskeln, Bänder und Sehnen sowie die Faszien. Im Yin Yoga dürfen wir den Prozess des Innehaltens und des Loslassens intensiv erleben.

### Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Angela Antoniesen

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

altersunabhängig

### Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

ADRESSE

Lichtblicke Bardenberg

Dorfstraße 1

52146 Würselen

TERMIN(E)

Freitag 10:45-12:15 Uhr

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich! Die Kosten werden entsprechend angepasst. Zum Kennenlernen biete ich eine kostenlose Schnupperstunde an.

## Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

KOSTEN DES ANGEBOTS

10 Termine 130,-€

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

## Durchführende Organisation

ADRESSE

**Lichtblicke Bardenberg**  
Dorfstraße 1 52146 Würselen

KONTAKTPERSON

Angela Antoniesen

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

TELEFON

02405 - 407 8818

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

EMAIL

[info@yoga-flower.de](mailto:info@yoga-flower.de)

## Träger des Anbieters

ADRESSE

**Lichtblicke Bardenberg**  
Dorfstraße 1 52146 Würselen

KONTAKTPERSON

Angela Antoniesen

ART DES TRÄGERS

Sonstiger Träger

TELEFON

02405 - 407 8818

LINK TRÄGER

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

EMAIL

[info@yoga-flower.de](mailto:info@yoga-flower.de)