

261-6324 Flow to Yin Yoga

Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 17:45 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	85,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Susanna Lindert
Kursort	SportARENA Yoga-Raum, Mühlberger Weg 5, 83329 Waging am See

Diese abendliche Yoga-Stunde beginnt mit sanften Körperübungen (Asanas), verbunden mit der Atmung, um Körper und Geist zu harmonisieren. Der Übergang in die Yin-Yoga-Praxis lässt tief in die Körperwahrnehmung und in den bewussten Fluss der Energie eintauchen. Im Yin-Yoga werden ausgewählte Körperhaltungen über längere Zeiträume (3–5 Minuten) gehalten. Tiefe Dehnung in allen Muskel- und Faszien-Schichten kann Verspannungen lösen, die Durchblutung fördern und bis auf die Ebene der Organe einwirken, wodurch das Nervensystem auf positive Weise beeinflusst werden kann.

Bitte mitbringen:

Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
20.01.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
27.01.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
03.02.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
10.02.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
24.02.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
03.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
10.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum

[zur Kursdetail-Seite](#)