

262-6323 Flow to Yin Yoga

Beginn	Dienstag, 13.10.2026, 17:45 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	82,00 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Susanna Lindert
Kursort	SportARENA Yoga-Raum, Mühlberger Weg 5, 83329 Waging am See

Diese abendliche Yogastunde beginnt mit sanften Körperübungen (Asanas), verbunden mit der Atmung. Im Anschluss geht die Stunde in die Yin-Yoga-Praxis über, in der einzelne Körperhaltungen über längere Zeit (ca. 3–5 Minuten) gehalten werden. Die Praxis führt in eine vertiefte Körperwahrnehmung und ist durch ruhige, passive Dehnungen geprägt, in die Muskel- und Faszienewebe einbezogen werden. Dabei steht das bewusste Spüren in den Haltungen im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.10.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
20.10.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
27.10.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
10.11.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
17.11.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
24.11.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
01.12.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum

[zur Kursdetail-Seite](#)