

26-K30119H Regenerierendes Yoga – Hatha Yoga trifft YinYoga

Beginn	Montag, 21.09.2026, 19:30 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Jessica Klüpfel
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk, ggf. eigene Yogamatte.
Kursort	G 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Inhalt wie Kurs 26-K30118H

Wenn Stress und Hektik unseren Alltag prägen, ist es wichtig, einen Ausgleich durch einen inneren Ort der Ruhe und Gelassenheit zu schaffen. Das Konzept zielt darauf ab, in Verbindung zu kommen und dabei den Körper zu mobilisieren sowie sanft zu kräftigen. Der Kurs verbindet Elemente des klassischen Hatha Yogas mit denen des Yin Yogas sowie restaurative Elemente.

Yin Yoga ist ein sanfter und regenerierender Yogastil, welcher auf körperlicher sowie mentaler Ebene hilft, zu regenerieren, loszulassen und den ganzen Körper in der Tiefe zu dehnen. Wir verweilen hier länger in passiven Positionen, um tief liegende Spannungen zu lösen, Faszien zu dehnen und das Nervensystem zu beruhigen. Dabei geht es um eine Praxis, die sich an die eigenen Bedürfnisse anpasst, nicht umgekehrt. Jeder Mensch bringt einen einzigartigen Körper, Rhythmus und Tageszustand mit. Dieser Kurs gibt dir den Raum, genau dort anzusetzen, wo du gerade stehst.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	19:30 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
28.09.2026	19:30 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
05.10.2026	19:30 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
12.10.2026	19:30 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
19.10.2026	19:30 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
26.10.2026	19:30 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
09.11.2026	19:30 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
16.11.2026	19:30 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
23.11.2026	19:30 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
30.11.2026	19:30 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
07.12.2026	19:30 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
14.12.2026	19:30 - 20:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)