

Yin Yoga

September 2025 bis Januar 2026



Kurstag: Donnerstag

1. Kurstag: 11. September 2025

KEIN KURS IN SCHULFERIEN oder AN FEIERTAGEN!

Kurszeit: 19:15 bis 20:30

Kursort: Gymnastiksaal, Mittelschule Rzehakgasse 7, 1110 Wien
Gartentor-Eingang rechts neben dem Hauptgebäude

Kosten: 165 € vorab Überweisung nach Rechnungserhalt
(17 Kurseinheiten, genaue Termine siehe unten)

Platz ist erst mit Bezahlung/Überweisung fix!

Mindestteilnehmer: 10 Personen (Rechnungsversand nach Erreichung d.
Mindestteilnehmerzahl)

Versäumte Kurstermine können leider nicht erstattet werden!

Späterer Kurseinstieg nach Rücksprache möglich.

Was erwartet Dich?

Der Kurs ist eine Zusammenstellung aus Yin Yoga Positionen, aber auch Atemübungen und Meditation sind immer wieder ein Teil der Einheiten. Yin Yoga ist ein langsamer und passiver Yoga-Stil, bei dem die Positionen mehrere Minuten gehalten werden, und der Körper dabei, teilweise mit Hilfsmittel, abgelegt wird. Es werden dadurch die Dehnungen in den Bereich der Faszien, Bändern und Sehnen verlagert.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Jede/r praktiziert im individuellen Tempo und Intensität!

Bringe für Dich mit:

- Bequeme Kleidung (gerne mehrere Schichten)
- Eine eigene Matte (du hast keine? Dann kannst du gerne eine von mir erwerben, schreibe mir dazu vorab)
- Etwas Warmes zum Drüberziehen & Socken

Sollten noch Fragen offen sein, dann kontaktiere mich!

Kurstermine:

11.9., 18.9., 25.9. 2.10., 9.10., 16.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.,
4.12., 11.12., 18.12., **2026:** 8.1., 15.1., 22.1., 29.1.,

Hinweis:

Die Kurskosten sind so kalkuliert, dass 2 Einheiten durch Verschulden meinerseits **ohne Ersatz** ausfallen können.

z.B.: Krankheit, Nicht Verfügbarkeit des Turnsaales, etc.