

KulturBüro Soest
im Kulturhaus Alter Schlachthof e.V.

Ulrichertor 4 | 59494 Soest
Telefon 02921 / 31101
mobil: 0176 62566173
info@kulturbuero-soest.de
www.kulturbuero-soest.de

Steuer-Nr. 343 / 5846 / 0026
Vereinsregister Arnsberg Nr. 70656
Geschäftsführer: Michael Osterhoff

Error

Aerial Yin Yoga Workshop mit Romi

Entdecke Yin Yoga von einer ganz neuen Seite und erlebe entspannende und restorative Yin-Posen schwebend und getragen vom Aerial Yoga-Tuch. Aerial Yin Yoga verbindet die unterstützende Wirkung des Tuchs mit der meditativen Langsamkeit des Yin Yogas.

Samstag, 25. Juli 2026 | 12:15 Uhr bis 14:15 Uhr
Strahlkraft Studios | 59494 Soest, Riga Ring 2-4

Entdecke Yin Yoga von einer ganz neuen Seite und erlebe entspannende und restorative Yin-Posen schwebend und getragen vom Aerial Yoga-Tuch. Aerial Yin Yoga verbindet die unterstützende Wirkung des Tuchs mit der meditativen Langsamkeit des Yin Yogas. Bei dieser Variante hängt das Tuch nur knapp über dem Boden, sodass dein Körper teilweise vom Boden und teilweise vom Tuch getragen wird. Du verbringst mehrere Minuten in den einzelnen Asanas, wodurch besonders die tieferen Schichten des Muskel- und Bindegewebes angesprochen werden und ein Faszien-Release erreicht wird. Aerial Yin Yoga ist ein Ausgleich zu einem aktiven Alltag und eine gute Ergänzung zu aktiven Sportarten und/oder einer aktiven Yogapraxis. Das Tuch vermittelt ein Gefühl von Leichtigkeit und Geborgenheit. Durch das längere Halten der Asanas können Körper und Geist zur Ruhe kommen und das Nervensystem darf herunterfahren. Begleitet wird diese Yin Praxis von entspannenden Klängen mit einem kleinen Soundbath am Ende. Der Kurs ist auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Reguläres Einzelticket: 40,00 €

Tickets: <https://www.eversports.de/org/activity/d4b63029-f593-430b-8faf-6758d3bad17c>

Veranstalter:
Strahlkraft Studios