STADT BOCHUM

Presseinformation

Referat für politische Gremien, Bürgerbeteiligung und Kommunikation
Rathaus
44777 Bochum

Tel 0234/910-1010
pressestelle@bochum.de
www.bochum.de/presseservice

15. September 2026

FBS bietet einen Yin Yoga-Workshop für tiefe Entspannung und Ausgleich an

Die städtische Familienbildungsstätte (FBS) bietet am Samstag, 26. September, von 16 bis 18.15 Uhr in den Räumlichkeiten der Zechenstraße 10 einen Yin Yoga-Workshop für tiefe Entspannung und Ausgleich an. Die Teilnehmenden erwartet eine sanfte Einführung in die Wirkungsweise von Yin Yoga, Meditation und Atemleitung, achtsame Mobilisation, eine ruhige Yin-Sequenz sowie eine tiefe Schlussentspannung mit Autogenem Training. Der Workshop schenkt Raum zum Loslassen, Regenerieren und Innehalten – körperlich wie mental. Yin Yoga wirkt ausgleichend auf das Nervensystem und schafft eine wohltuende Balance zum aktiven, Yang-betonten Alltag. Das Entgelt beträgt 20 Euro. Anmeldungen sind online unter https://familienbildungsstaette.bochum.de sowie unter den Rufnummern 02 34 / 910 – 51 10 oder – 51 18 möglich. Dort gibt es auch weitere Informationen.