

April - August 2025 PROGRAMM

RAUM FÜR YOGA & BIOSYNTHESE



Laufende Kurse ab 29. APRIL 2025

Dauer: 29.04. - 31.07.2025 (12 x bzw. 10 x 90/75 Min.) (kursfrei: Do. 01.05. / 29.05. / Pfingstferien)

Wöchentliche Laufende Kurse:

Kurs 1 Mittelstufe / Fortgeschrittene Di. 18.00 - 19.30 Uhr
Kurs 2 Anfänger/Mittelstufe Di. 19.45 - 21.15 Uhr
Kurs 3 Anfänger/Mittelstufe Do. 9.00 - 10.30 Uhr
Kurs 4 Anfänger "Yoga sanft" Do. 18.00 - 19.15 Uhr
Kurs 5 Anfänger/Mittelstufe Do. 19.30 - 21.00 Uhr

Die Übungspraxis ist in allen meinen Kursen achtsam, präzise und meditativ, mitunter intensiv. Wir üben in der Tradition des Yoga der Energie (T.K.V. Desikachar/B. Tatzky) und von B.K.S. Iyengar.

Inhalte der Kurse:
Jeder Kurszyklus hat einen thematischen Schwerpunkt; statische und dynamische Asanas, Yin-Yoga-Asanas, Atemübungen, Meditation, Tiefenentspannung.

Ort: Karate-/Yogaschule, Möhrendorfer Weg 1, ER-Alterlangen; kostenlose Parkplätze vorhanden, Bushaltestelle St. Johann 200 m

Kosten:

Kurse K1, K2	12 x 90 Min.	€ 192.-
Kurse K3, K5	10 x 90 Min.	€ 160.-
Kurs 4	10 x 75 Min.	€ 142.-



Bezahlung nach Rücksprache auch in zwei oder drei Raten. Ermässigung auf Anfrage möglich. Alle Infos bei Anmeldung.

Verpasste Kursstunden können während des Kurszyklus nachgeholt werden.

Kommen Sie gern zu einer Probestunde (€ 10.-)

Anfragen unter: info@yoga-fuerst.de

www.yoga-fuerst.de

Workshops / Einzeltermine

MEDITATION

Meditation & Yogasutra des Patanjali
Der Grundlagentext des klassisch-philosophischen Yoga – eine Quelle der Weisheit und Inspiration. Meditationen, Teachings, Austausch und Stille. Ich freue mich auf Dich. Für alle, die Interesse haben, die tiefere Dimension des Yoga zu erfahren.

YIN YOGA - Yoga meditativ

Durch das längere Verweilen und Entspannen in den YIN-Asanas wird das tiefe Bindegewebe (Faszien) erreicht. Ausgleich für den ganzen Körper und für das Nervensystem. Regenerieren und neue Kräfte schöpfen!

Kreatives und intuitives Üben, das Freude macht!
Im Üben wirst Du verschiedene kleine Tools kennenlernen, die Dir auch im Alltag helfen, Dein Nervensystem zu regulieren und auch in stressigen Zeiten in Deine Mitte zu finden.

Online, inkl. Film! „Yoga, Yin-Yoga & Atem“

Ein ausgewogener Workshop, um in die Ruhe und in die Kraft zu kommen!
Hatha-Yoga sanft und Yin-Yoga, Atem-Übungen, die das Nervensystem ausgleichen. Meditation, Tiefenentspannung.

Biosynthese – Chakra Dance Solarplexus- und Herzchakra:

Selbstvertrauen, gute Grenze und Verbundenheit
Ein thematischer Workshop, in dem wir mit den wohltuenden Methoden der Biosynthese die Chakren stärken. Dies bereitet uns vor auf den intuitiven Tanz aus der Seelenebene.

Highlight des Yoga-Jahres: Yoga im Lebenslustgarten

„Eine Reise durch die Chakren“

Eine inspirierende Reise durch die Themen unserer Bewusstseinszentren: die Chakren werden erfahrbar. Asanas statisch und dynamisch, Yin-Yoga, besondere Atemübungen und Meditation. Die Natur und die Elemente an diesem wunderbaren Ort geben uns viel Energie und Inspiration!

April - August 2025

Mi. 14. Mai

19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Theaterplatz 29
Kosten: für Kursteilnehmer kostenlos! ansonsten: € 15.-

Mo. 19. Mai abends

18.30 – 20.30 Uhr

Fr. 06. Juni vormittags

10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Theaterplatz 29
Kosten: je € 28.- einzeln buchbar

Fr. 09. Mai vormittags

10.00 – 12.00 Uhr

Kosten: € 25.-, **Online, inkl. Film** der dann bis Ende Sept. aufrufbar ist! (Plattform Zoom)

Mi. 02. Juli

18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Theaterplatz 29
Kosten: € 55.-
Auch für Wiederholer gut geeignet, da jeder Termin anders aufgebaut ist.

Fr. 18.07. / Mi. 30.07. / Mi. 06.08.

einzeln buchbar, jeder Termin ist anders.

Zeit: 17.00 – 19.30 Uhr

Ort: Lebenslustgarten Kalchreuth

Kosten: je € 48.-

baldige Anmeldung empfehlenswert!
Alle Infos bei Anmeldung

RAUM FÜR YOGA & BIOSYNTHESE
www.yoga-fuerst.de

