

## 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](http://www.yoga-fuerst.de)

