

Januar – März 2026

# PROGRAMM

## RAUM FÜR YOGA & BIOSYNTHESSE



### Laufende Kurse ab 13. Januar 2026

Dauer: 13.01. - 27.03.2026 (10 x 90 Min. / bzw. 75 Min.) (kursfrei: Faschingsferien: 16.02. - 22.02.)

#### 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

**Kurs 6** Yin-Yoga, Atem & Yoga sanft  
Fr. 9.30 - 11.00 Uhr „Online inkl. Film“  
3 Termine: 16.01. / 13.02. / 20.03.

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:** Yogeschule, Möhrendorfer Weg 1, ER-Alterlangen; kostenlose Parkplätze vorhanden, Bushaltestelle St. Johann

#### Kosten:

Kurse K1, K2, K3, K5 10 x 90 Min. € 160.-

Kurse K4 10 x 75 Min. € 145.-

**Kurs 6** / Workshop-Reihe siehe ggbl. Seite!

Bezahlung nach Rücksprache auch in zwei oder drei Raten möglich.  
Ermässigung auf Anfrage möglich. Sprechen Sie mich gerne an.

Verpasste Kursstunden können während des Kurszyklus in allen Kursen nachgeholt werden. Bei Schichtarbeit auch flexible Absprachen möglich.

**Kommen Sie zum Schnuppern zu einer Probestunde (€ 10.-)**

Fragen Sie nach: [info@yoga-fuerst.de](mailto:info@yoga-fuerst.de)

[www.yoga-fuerst.de](http://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.  
Für alle, die Interesse haben die tiefere Dimension des Yoga zu erfahren.

### Yin-Yoga & Vagusnerv

YIN-Yoga ist eine ideale Praxis für ein ausgeglichenes Nervensystem.  
Neben den Yin-Asanas und wohltuenden Atemübungen wirst Du wirkungsvolle Methoden zur Selbstregulation kennenlernen  
**Inhalt: eine vielseitige, ruhige YIN-Yoga-Praxis, Atemübungen.**

Erläuterungen zum Vagusnerv (Polyvagaltheorie) und dessen Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden.

### Online, inkl. Film

#### Yin-Yoga, Atem & Yoga sanft

Eine kleine Workshop-Reihe mit Schwerpunkt Yin-Yoga;  
Ausgewogene Workshops, um in die Ruhe und in die Kraft zu kommen.  
Yin-Yoga und kleine dynamische Übungsreihen aus dem Hatha-Yoga, Atem-Übungen, Meditation, Tiefenentspannung.

Jan. - März 2026

**Mi. 11.02.**

**Zeit:** 19.00 - 21.00 Uhr

einzelnen belegbar

**Ort:** Theaterplatz 29

**Kosten:** € 15.-

für Kursteilnehmer kostenlos

**Mo. 02.03.**

**Zeit: Mo. je 17.30 - 20.00 Uhr**

**Ort:** Theaterplatz 29

**Kosten:** € 35.-

### Kurs 6 / Workshop-Reihe

**3 Termine: 16.01. / 13.02. / 20.03.**

**Zeit:** Fr. 09.30 - 11.00 Uhr

**Online (per Zoom), inkl. Film,**  
der dann jeweils 6 Wochen aufrufbar ist.

**Kosten:** 3 Termine gleichzeitig gebucht:  
€ 54.-; bei Einzelbelegung: € 20.-

**Mi. 18. März**

**Zeit:** 18.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Theaterplatz 29

**Kosten:** € 55.-

Für alle, die eine intuitive Tanzform kennenlernen möchten!



RAUM FÜR YOGA & BIOSYNTHESSE  
[www.yoga-fuerst.de](http://www.yoga-fuerst.de)