



Januar – März 2026 PROGRAMM

RAUM FÜR YOGA & BIOSYNTHESE

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: Yogaschule, 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

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, Atemübungen, Meditation, Tiefenentspannung.

Biosynthese – Chakra Dance

Stirrachakra und Solarplexuschakra: das eigene Potential in die Welt bringen!

Wo kommt meine Lebensfreude ins Fließen, was möchte durch mich zum Ausdruck kommen? Wir beschäftigen uns auf kreative Weise mit unserem inneren Potential.

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.

Jan. - März 2026

Mi. 11.02.

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
einzeln 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 & BIOSYNTHESE
www.yoga-fuerst.de