

April – August 2026

PROGRAMM

RAUM FÜR YOGA & BIOSYNTHESE



Laufende Kurse ab 14. April 2026

Dauer: 14.04. – 30.07.2026 (kursfrei: Do.14.05. / Pfingstferien 24.05. – 06.06. / 29.06. – 03.07.)

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

SOMMER-Special: 13 Wochen Kurse, nur 12 bezahlen!

Kurse Di. K 1, K 2	13 x 90 Min. / nur 12 bezahlen:	€ 192.-
Kurse Do. K 3, K 5	12 x 90 Min. / nur 11 bezahlen:	€ 176.-
Kurse Do. 18.00 Uhr K 4	12 x 75 Min. / nur 11 bezahlen:	€ 160.-



Bezahlung nach Rücksprache auch in zwei oder 3 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

April - August 2026

MEDITATION

Meditation & Yogasutra des Patanjali
Der Grundlagentext des klassisch philosophischen Yoga, eine Quelle der Weisheit und Inspiration. Meditationen, Teachings, Austausch und Stille.

Mi. 06. Mai

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

KLANGRÄUME – GongSounds

Sich Erholen, Regenerieren und Loslassen, Tiefenentspannung pur!
Wir freuen uns darauf, mit euch auf eine erholsame und inspirierende Klangreise zu gehen! Obertonreichen Klänge von Gongs, Klangschalen, Monochorden – und wir haben ein paar Neuheiten dabei!
Ablauf: Einstimmung, Klangreise (ca. 40 Min.), Ausklang.

Sa. 25.04.

Zeiten: 16.00 Uhr und 18.00 Uhr
je 90 Min. (mit Ein- und Ausklang)
Ort: Möhrendorfer Weg 1, Alterlangen
Kosten: je € 35.-
Frühzeitige Anmeldung empfehlenswert, bitte bei Anmeldung die Wunschzeit nennen.

Yin-Yoga & Vagusnerv

YIN-Yoga ist eine ideale Praxis, um den Vagus-Tonus zu stärken. Neben den Yin-Asanas und wohltuenden Atemübungen wirst Du auch einzelne Methoden kennenlernen die gut zur Selbstregulation (auch im Alltag) geeignet sind.
Inhalt: eine vielseitige, ruhige YIN-Yoga-Praxis, Atemübungen, Impuls-Vortrag.

Mo. 22. Juni

Zeit: Mo. 17.30 - 20.00 Uhr
Ort: Theaterplatz 29
Kosten: € 35.-

Online, inkl. Film

Yin-Yoga, Atem & Yoga sanft

Workshop mit Schwerpunkt Yin-Yoga: in die Ruhe und in die Kraft kommen!

Fr. 08.05.

Zeit: Fr. 10.00 - 11.30 Uhr,
Online (per Zoom), inkl. Film,
der dann 8 Wochen aufrufbar ist.
Kosten: € 18.-

Der Atem – heilt, zentriert, entspannt Grundlage für die Gesundheit

Mit Impuls-Vorträgen zur Atemforschung (Buteyko-Methode). Atemerfahrung mit einfachen, wirkungsvollen Atemübungen und sanftem **Yin-Yoga**. Selbstgewahrsein und Entspannung, Ausgleich des Vagus-Systems.

Atem - Seminar Fr. 12.06.

Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr
Ort: Theaterplatz 29
Kosten: € 45.-

Yoga im Lebenslustgarten Eine Reise durch die Chakren

Asanas, Atem, Meditation stärken und harmonisieren unsere Bewusstseinszentren!

Fr. 24.07.

Zeit: 17.00 – 19.30 Uhr
Ort: Lebenslustgarten Kalchreuth
Kosten: je € 45.-
Raum für Yoga & Biosynthese