

Sept. – Dez. 2026

PROGRAMM

RAUM FÜR YOGA & BIOSYNTHESE



Laufende Kurse ab 15. Sept. '26

Dauer: 15.09. - 18.12.2026 (13 x 90 Min. / bzw. 75 Min.) (**kursfrei:** Herbstferien: 02.11. – 08.11.26)

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, unter Einbezug der neuen Faszien- und Nervensystemforschung.

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,
Bushaltestellen:
St. Johann/Möhrendorfer Str.

Kosten Sept. - Dez. 2026:

Kurse K1, K2, K3, K5	13 x 90 Min.	€ 208.-
Kurse K4	13 x 75 Min.	€ 188.-

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!

Kontakt: info@yoga-fuerst.de www.yoga-fuerst.de



WORKSHOPS / Einzeltermine

Sept. - Dezember 2026

MEDITATION

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

KLANGRÄUME - Klangerlebnis

Erholen, Regenerieren & Loslassen, Tiefenentspannung pur!

In diesem Herbst gibt es das Klangerlebnis im kleinen Rahmen. Ich freue mich darauf, mit euch auf eine erholsame und inspirierende Klangreise zu gehen mit den obertonreichen Klängen von Gongs, Klangschalen, Monochorden und der Klangpyramide!
Ablauf: Einstimmung, Klangreise (ca. 40 Min.), Ausklang.
Vorschau: „GongSounds“ gemeinsam mit Christina gibt es wieder im neuen Jahr!

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 Regulation des Nervensystems (auch im Alltag) geeignet sind.
Inhalt: eine vielseitige, ruhige YIN-Yoga-Praxis, Atemübungen, Impuls-Vortrag.

Online, inkl. Film

YIN-Yoga, Atem & Yoga sanft

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

Der ATEM – unsere Lebensenergie Ein Praxis-Seminar für die natürliche Atmung.

YIN-Yoga bereitet die Atemräume vor. Atemerfahrung mit einfachen, wirkungsvollen Atemübungen. Impuls-Vorträgen zur Atemforschung (Buteyko-Methode). Entspannung und Selbstgewahrsein.
www.yoga-fuerst.de

Mi. 14. Okt.

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

Mo. 26.10., 2 Termine

Termin 1: 17.30 – 18.45 Uhr
Termin 2: 19.15 – 20.30 Uhr
je 75 Min. (mit Ein- und Ausklang)

Ort: Theaterplatz 29, 2. Stock

Kosten: je € 30.-

Frühzeitige Anmeldung empfehlenswert, bitte bei Anmeldung die Wunschzeit nennen.

Mo. 16. November

Zeit: Mo. 17.30 - 20.00 Uhr
Ort: Theaterplatz 29
Kosten: € 40.-



Fr. 02. Oktober

Zeit: Fr. 09.30 - 11.00 Uhr,
Online (per Zoom), inkl. Film, der dann 8 Wochen aufrufbar ist.
Kosten: € 18.-

Fr. 27.11

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

Raum für Yoga & Biosynthese