

HATHA-YOGA-KURS 2026 HATHA-YOGA-KURS 2026

Montag: 14. September bis 14. Dezember

Kurstermine: immer montags, **kein** Kurs in den Schulferien (2.11.26) + 28.09 + 5.10.26

Preis: 140 € für 11 Termine à 90 Minuten

Uhrzeit: 16:15 bis 17:45 Uhr

Ort: Schule für Yoga und Ayurveda in der Löbleinstraße 29 RG, 90409 Nürnberg

Bei Erstanmeldung: kostenlose Schnupperstunde

Falls ihr Lust habt, meldet euch gerne per Mail für den Kurs an. Ich freue mich auf euch!

Kursleitung:

Janine Geißler, Yogalehrerin in Ausbildung (BDY)
Mail: jg.innerbalance@gmail.com
Tel: 01 5756273462

Montag: 14. September bis 14. Dezember

Noch ein paar Infos:

Hallo liebe(r) Yoga-Interessierte(r),
mit der ruhigen und besinnlichen Jahreszeit setzen wir unsere Yogapraxis fort. Die kommenden Monate laden dazu ein, innezuhalten, Kraft zu sammeln und Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Ich freue mich auf die gemeinsame Praxis mit euch.

Yoga bedeutet für mich die Verbindung von Körper, Atem und Geist. Gerade in der heutigen Zeit wird in der Berufswelt viel vom Kopf verlangt, während der Körper vernachlässigt und oft gänzlich ignoriert wird. Oft macht er sich dann erst mit Schmerzen bemerkbar. Im Yoga wollen wir unseren Körper wieder bewusster wahrnehmen und diese spürende Achtsamkeit mehr und mehr in unseren Alltag integrieren. Dabei passen wir Yogaübungen individuell an, um somit die körperlichen Möglichkeiten und Voraussetzungen aller Teilnehmenden zu berücksichtigen.

Mein Yoga-Kurs richtet sich demnach an alle, die Interesse am Yoga haben, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Yogaerfahrung.