

HATHA-YOGA-KURS 2026

Montag: 12. Januar bis 23. März

Kurstermine: immer montags, kein Kurs in den Schulferien (17.02.2026)

Preis: 127 € für 10 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

HATHA-YOGA-KURS 2026

Montag: 12. Januar bis 23. März

Noch ein paar Infos:

Hallo liebe(r) Yoga-Interessierte(r),
ich freue mich darauf, meinen Yogakurs auch im neuen Jahr fortsetzen zu können. Gemeinsam wollen wir mit Achtsamkeit, Bewegung und frischer Energie ins neue Jahr starten.

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.