

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

Montag: 13. April bis 13. Juli

Kurstermine: immer montags, **kein** Kurs in den Schulferien (25.05+1.06.26) + 22.06.26

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: 13. April bis 13. Juli

Noch ein paar Infos:

Hallo liebe(r) Yoga-Interessierte(r),
ich freue mich darauf, meinen Yogakurs im Frühling und Sommer fortzusetzen. Gemeinsam nutzen wir die aufblühende Energie dieser Jahreszeit, um mit Achtsamkeit, Bewegung und neuer Leichtigkeit in die warme Zeit zu 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.