

Yoga 2025 – Eine große Auswahl an Kursen und Möglichkeiten. Sei mit dabei!

Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag
		<p>Soft Yoga/Anfänger</p> <p>8:30 bis 9:45 Uhr XX Kurs mit 10 Einheiten 155,- €</p>	
<p>Herzlich Willkommen Baby Yoga in der Schwangerschaft</p> <p>19:00 bis 20:00 Uhr XX Kurs mit 8 Einheiten 135,- €</p>	<p>Yoga sanfte Mittelstufe/Wiedereinsteiger</p> <p>18:00 bis 19:30 Uhr XX Kurs mit 10 Einheiten 160,- €</p> <p>Plus Meditation 18:00 bis 20:00 Uhr 12 Einheiten 190,- €</p>	<p>Yoga mit dem Stuhl als Hilfsmittel Bei oder nach Erkrankung, zu Erlangung von Gelenkigkeit, auch für SeniorInnen</p> <p>10:30 bis 11:30 XX Kurs mit 8 Einheiten 135,- €</p>	<p>Sonnenscheinyoga Aktiviere dein inneres Leuchten, raus aus der depressiven Verstimmung</p> <p>17:00 bis 18:00 Kurs mit 10 Einheiten 150,-€ Von Anfang März bis Ende Juli</p>
<p>Anfänger/Wiedereinsteiger Yin und YangYoga Ganzheitliches Yoga mit Ansätzen aus der Yogatherapie Vagusnerv betonend um gut zu schlafen und zu gesunden 20:05 bis 20:50 XX Kurs mit 8 Einheiten, 130,-€</p>	<p>Yoga Mittelstufe Yogaerfahrung erwünscht</p> <p>19:30 bis 21:30 Uhr Kurs mit 12 Einheiten einschließlich Meditation 200,- €</p> <hr/> <p>ohne Meditation 20:00 bis 21:30 Uhr 10 Einheiten 160,- €</p>	<p>Softyoga/Anfänger</p> <p>18:00 bis 19:15 Uhr XX Kurs mit 10 Einheiten 155,- €</p> <hr/> <p>XXL Yoga für Starkgewichtige Softes, sanftes Üben Körperbewusstsein erlernen 19:30 bis 20:30 Uhr Kurs mit 10 Einheiten, 150,- €</p>	<p>Im heiligen Raum der Engel Sanftes Yoga und Heilarbeit zugleich</p> <p>18:15 bis 19:45 Uhr Kurs mit 8 Einheiten, 140,- € Von Anfang Januar bis Ende Juli</p>

- **Neu: XXL Yoga.** Fühle dich wohl in dieser besonderen Gruppe, komme an in deinem wunderschönen Körper, Wir gehen in diesen Kurs achtsam mit Körper und Gelenken um
- **Neu:** Yin und Yang Yoga, [eignet sich auch zur Gesundung bei und nach Erkrankung](#)
- **Neu: Yoga -im heiligen Raum der Engel** von Januar bis Ende Juli 2025
- Die **Offene Stunde/Drop in** - Zehnerkarte dafür 170,- €, Gültigkeit 4 Monate, Einzelne offene Yogastunde 18,- €
 Damit kannst du alle Kurse besuchen. Anmeldung dazu immer bis 24 Stunden vorher, unter: offenestunde.fds@gmail.com
 Du bekommst per Mail eine Bestätigung, ob für dich ein Platz reserviert ist
- **Yogakurse:** Krankenkassenzuschuss bei mit **XX Kennzeichnung** möglich, ich übernehme jedoch keine Gewähr für die Krankenkassen zertifizierten Präventionskurse Kurse Stand 2025 Kontaktiere deine Krankenkasse.
 Probestunde, 15,- Bestimme deinen Kursbeginn selbst, dann beginne **kontinuierlich** bei all deinen Terminen anwesend zu sein. Du möchtest zwei mal pro Woche zum Yoga kommen? Du bekommst Sonderkonditionen!
- **Yogatherapie/Privatstunden:**
 Ich erstelle nach Anamnese für dich einen Übungsplan, eine eigene Therapeutische Yogareihe um deinen Beschwerden entgegen zu wirken. Die Gebühr beträgt für 60 min, 70 -€. 5 X Üben a 1 Stunde plus Anamnese von 30 min plus Übungsplan für zuhause – 400, €