

Herbst 2026

Von September bis Dezember.

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum:										
07:00			Yoga Stufe 1/2 mit Gerhard, 7:15 - 8:30, 15.09.-01.12. 11 Einheiten € 242,-,							
08:00	Yoga 60+ mit Sabina, 8:30 - 9:45, 14.09.-30.11. 11 Einheiten € 242,-,				Yoga Stufe 2/3 mit Sabina, 7:45 - 9:15, 16.09.-02.12. 11 Einheiten € 264,-,					
09:00							Yoga Stufe 1/2 mit Sabina, 9:00 - 10:30, 17.09.-03.12. 11 Einheiten € 264,-,			
10:00	Yoga 60+ mit Sabina, 10:00 - 11:15, 14.09.-30.11. 11 Einheiten € 242,-,									
11:00										
12:00										
13:00										
14:00										
15:00										
16:00										
17:00									Yoga Stufe 1/2 mit Maria, 17:00 - 18:30, 25.09.-11.12 6 Einheiten € 138,-, Mit Lilli, Lenka und Maria	
18:00	Yoga Stufe 1/2 mit Gerhard, 17:45 - 19:15, 14.09.-30.11. 11 Einheiten € 264,-,	Yoga Basics mit Elisabeth, 17:45 - 19:15, 21.9. - 16.11 8 Einheiten € 192,-,	Yoga Stufe 2/3 mit Sabina, 17:45 - 19:15, 15.09.-01.12. 11 Einheiten € 264,-,	Yoga Stufe 1/2 mit Gerhard, 17:45 - 19:15, 15.09.-01.12. 11 Einheiten € 264,-,	Yoga Stufe 1/2 mit Gerhard, 18:15 - 19:45, 16.09.-02.12. 11 Einheiten € 264,-,	Yoga Stufe 2/3 mit Sabina, 18:15 - 19:45, 16.09.-02.12. 11 Einheiten € 264,-,	Yoga für Anfänger mit Gerhard, 18:00 - 19:15, 17.09.-03.12. 11 Einheiten € 242,-,	Yoga Stufe 1/2 mit Lilli, 17:45 - 19:15, 17.09.-03.12. 11 Einheiten € 264,-,		
19:00	Yoga für Fortgeschrittene mit Sabina, 19:30 - 21:00, 14.09.-30.11. 11 Einheiten € 264,-,		Yoga für Männer mit Gerhard, 19:30 - 21:00, 15.09.-01.12. 11 Einheiten € 264,-,	Yoga für Fortgeschrittene mit Sabina, 19:30 - 21:00, 15.09.-01.12. 11 Einheiten € 264,-,			Yoga für Fortgeschrittene mit Sabina, 19:30 - 21:00, 17.09.-03.12. 11 Einheiten € 264,-,			
20:00					Yoga für Männer mit Gerhard, 20:00 - 21:30, 16.09.-02.12. 11 Einheiten € 264,-,					
21:00										

Herbst 2026

Von September bis Dezember.

Vorbereitung:

Die kleinen Yoga Gebote

1. Der Abstand zur letzten Mahlzeit vor dem Yoga sollte 2-3 Stunden betragen.
2. Wasser ist besser vor und nach der Stunde zu trinken! Während des Übens belastet Flüssigkeit den Organismus mehr als ihn zu reinigen.
3. Komme 15 Minuten vor Kurs-Beginn in Ruhe an und lass Dir nach dem Yoga Zeit, bevor Du in den Alltag zurückkehrst.
4. Deine eigene Matte ist hygienischer und auch energetisch besser für Dich (Leih- Matten sind vorhanden).
5. Erkenne und akzeptiere Deine Grenzen. Du wirst gefordert, um die Willenskraft zu stärken. Sich zu spüren ist die Essenz von Yoga.
6. Bitte dem Lehrer vor der Stunde mitteilen, wenn du akute Verletzungen hast.
7. Während deiner Menstruation solltest Du keine Umkehrstellungen machen.

Das Yoga Haus: 7 goldene Gebote

1. Wir möchten im Yoga Haus eine ruhige, entspannte Atmosphäre schaffen. Jeder trägt durch Achtsamkeit dazu bei, eine harmonische Stimmung zu erreichen.
2. Bitte Dein Handy auf Flugmodus stellen – nicht nur auf lautlos oder vibrieren.
3. Wir üben Yoga barfuß. Bitte keine Schwarze Socken an die Wände bei der Entspannung.
4. Handtaschen oder Rucksäcke kannst Du ins Büro oder in einen Kasten im Yoga Raum stellen. Keine Taschen dürfen am Boden im Yoga Raum liegen.
5. Lasse Wertgegenstände bitte zu Hause!
6. Vergessene Kleidung werden in der Fundgruben-Kiste aufbewahrt. Bitte bei uns melden.
7. Wenn Du am Kurs durch Krankheit oder Verletzung nicht teilnehmen kannst, melde Dich bitte umgehend bei uns.