



«Wohin kommt man durch Yoga? Man hat sich von sich selbst entfernt, und Yoga bringt dich zurück zu dir selbst. Das ist alles.» T.K.V. Desikachar

Yoga zu Hause

Online-Kurs - live via Zoom

Spüre deinen Körper, entdecke deinen Atem und finde Ruhe im Moment.
Werde flexibler, kräftiger, entspannter – und dir selbst bewusst.

Ruhiges, atemzentriertes Yoga angepasst an die TeilnehmerInnen - Yogastil nach Krishnamacharya / Desikachar und Sriram

- **Montags 17:30 - 18:30 Uhr**, fortlaufend, nächster Kurs: Nov/Dez 25/Jan 26
- **Kursbeginn: 03.11.2025**
- Termine: 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02.
- Via Zoom - Teilnahme digital über Handy, Tablet oder Laptop

Kursleiterin: Caroline Vogel, YogaWirkstatt
Yogalehrerin (BDYoga), therapeutisches Yoga nach Sriram / Der Yogaweg

Kursgebühr: 130 €, ermäßigt für Menschen in Ausbildung / mit geringem Einkommen

Anmeldung & weitere Informationen:
www.carolinevogel.de, 0176-61922545, info@yogawirkstatt.de

*Yoga ist Verbindung
mit dir selbst - deinem Körper, Atem, Geist
mit den Menschen und der Welt
mit der Stille, deiner Mitte, dem Großen und Ganzen
mit Kraft und Beweglichkeit
mit Fokus und Veränderung
mit dem Innen und dem Außen
mit Gelassenheit und Beharrlichkeit
mit dem Ursprung
mit dem Jetzt*