

*«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-Programm 2026

Atemzentriertes Yoga angepasst an die TeilnehmerInnen - Yogastil nach T. Krishnamacharya  
/ T. K. V. Desikachar / R. Sriram

## Gruppenkurse

- Montags 17:30-18:30 Uhr, online via Zoom (fortlaufender Kurs in 10er-Einheiten)  
nächste 10er-Blöcke 16.-2.-27.4.2026 und 4.5.-13.7.  
Termine: 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 23.3., 30.3., 13.4., 20.4. / 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 1.6.,  
8.6., 15.6., 22.6. / 29.6. (Nachholtermin)
- Dienstags 18:15-19:30 Uhr, Schule am Kiefernwäldchen Griesheim (vhs-Kurs1)
- Dienstags 19:45-21:00 Uhr, Schule am Kiefernwäldchen Griesheim (vhs-Kurs2)  
nächste vhs-Kurse à 18 Termine: 3.2.-23.6.2026 (ausgenommen hess. Osterferien)
- Freitags 18:15-19:30 Uhr, Kita St. Marien Griesheim: zertifizierter Präventionskurs zur  
Einreichung bei der KK  
nächster Kurs à 8 Termine: 20.2.-15.5.2026  
Termine: 20.1., 6.3., 20.4., 27.4., (Osterferien kein Kurs), 17.4., 24.4., 8.5., 15.5.2026
- Samstags 9:15-10:15 Uhr, in der Natur (bei Regen Kita St. Marien  
als Kurs à 8 Termine / auch Einzeltermine möglich): 16.5.-19.9.  
Termine: 16.5., 30.5., 13.6., 20.6. (Sonnwend-Workshop - ab nachmittags), 27.6., 8.8.,  
22.8., 12.9., 19.9. (Tagundnachtgleiche-Workshop)

## Workshops

Kleine Auszeiten an jahreszeitlichen Wendepunkten im Jahr, im Yogaraum und draußen

- Sa, 21.03.26, 09:00-14:00 Uhr: Yoga & Klang zur Frühlings-Tagundnachtgleiche
- Sa, 20.06.26, 18:00-23:00 Uhr: Yoga & Natur zur Sommersonnwende
- Sa, 19.06.26, 09:00-14:00 Uhr: Yoga & Klang zur Herbst-Tagundnachtgleiche
- Sa, 19.12.26, 16:00-21:00 Uhr: Yoga & Natur zur Wintersonnwende

## Yoga in der Natur

- Samstags, 9:15-10:15 Uhr, Griesheimer Dünen (siehe Gruppenkurse)
- Special: Yoga auf dem Stand Up Board auf dem See, Einzelstunde nach Vereinbarung

## **Retreat-Wochenenden**

Auszeit vom Alltag mit Yoga, Wandern, literarischen Impulsen, Erlebnis von Stille, in Gemeinschaft von Frauen

- 01.-03. Mai 2026, Yoga & Wandern im Odenwald, Hofgut Herrenberg Brombachtal
- 20.-22. Nov. 2026, Yoga-Wohlfühltag im Naturpark RheinTaunus, Haus Quitte Panrod

## **Einzelunterricht / therapeutisches Yoga**

- 1:1-Unterricht und Anleitung für die Yogapraxis zu Hause (60/75/90 min)
  - Therapeutische Unterstützung bei körperlichen oder psychischen Beschwerden
- Termine nach telefonischer Absprache

## **Geschenk / Gutschein**

Yoga als Geschenk für Körper und Seele

- Gutschein für konkrete Angebote der YogaWirkstatt oder als Wertbetrag (Ausdruck oder Geschenkkarte)

## **Aktuelle Preise**

- Gruppenkurs: 10x 75 min: 160 €; 8x 75 min: 128 Euro (Kostenübernahme durch Krankenkassen möglich)
- Onlinekurs: 10x 60 min: 130 €; 8x 60 min: 104 Euro (inklusive Video-Aufzeichnung)
- Einzelstunde: 90 min (Ersttermin): 90 Euro, 75 min (Regeltermin): 75 Euro, 60 min (Programmanpassung): 60 Euro; 45 min (Programmanpassung online), (jeweils inklusive Übungsskript)
- Workshop: 5h: 70 Euro (inkl. kleiner Imbiss)
- Retreat-Wochenende (Fr-So): Teilnahmegebühr 190 Euro (zzgl. Übernachtung/Essen via Seminarhaus)
- Yoga in der Natur: 8x 60min: 88 Euro; Einzeltermin: 15 Euro
- Yoga auf dem SUP: 1x 60 min: 100 Euro

für alle Angebote gilt:

- Ermäßigung für Menschen in Ausbildung / mit geringem Einkommen auf Nachfrage: 50%
- Ermäßigung für 2. Familienmitglied in demselben Kurs/Angebot: 50%

## **Anmeldung**

[www.carolinevogel.de/Kontakt/](http://www.carolinevogel.de/Kontakt/), [caroline@yogawirkstatt.de](mailto:caroline@yogawirkstatt.de), 0176-61922545 (Tel. oder WhatsApp, Textmessage)

Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen/AGBs unter [www.carolinevogel.de](http://www.carolinevogel.de)