

Yoga-Programm 2026

*«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*

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

Gruppenkurse

Montags 17:45-18:45 Uhr, online via Zoom
(fortlaufender Kurs in 10er/8er-Blöcken)
nächste Kurse 16.-2.-27.4.2026 und 4.5.-13.7.

Dienstags 18:15-19:30 Uhr und 19:45-21:00
Uhr, Schule am Kiefernwäldchen Griesheim
nächste vhs-Kurse à 18 Termine:
3.2.-23.6.2026 (hess. Osterferien kein Kurs)

Freitags 18:00-19:15 Uhr, Kita St. Marien
Griesheim Präventionskurs zur
Einreichung bei der KK
nächster Kurs à 8 Termine: 20.2.-15.5.2026
(hess. Osterferien kein Kurs)

Samstags 9:15-10:15 Uhr, in der Natur (bei
Regen Kita St. Marien) als Kurs à 8 Termine
(Einzeltermine möglich)
Termine: 16.5., 30.5., 13.6., 20.6., 27.6., 8.8.,
22.8., 12.9., 19.9.

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 mit dem Stand Up Paddle
(SUP) 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 und Natur im Mai,
Seminarzentrum Hofgut Herrenberg
Brombachtal/Odenwald
- 20.-22. Nov. 2026, Yoga-Wohlfühltag im
Naturpark Rhein-Taunus, Haus Quitte
Panrod

Einzelunterricht / therapeutisches Yoga

- 1:1-Unterricht und Anleitung für die Yogapraxis zu Hause
- 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

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 Euro (Ersttermin 90 min), 75 Euro (Regeltermin 75min), 60 Euro/45 Euro (Kurztermin/online 45 min) - 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

YogaWirkstatt Caroline Vogel

caroline@yogawirkstatt.de

0176-61922545

www.carolinevogel.de

Kontakt, Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen/AGBs siehe www.carolinevogel.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*