



**Kurs am Montag, 19.00 - 20.15 Uhr, Level 1 -2**

**Termine: 22.09.25 - 08.12.25**

**Level 1-2** - Es erwartet dich ein wenig Yoga.Philosophie, eine kraftvolle und fordernde, aber auch ruhige und ausrichtungsbasierte Yogapraxis. Eine Klasse, die Balance zwischen Körper und Geist, Anspannung und Entspannung sucht. Es geht darum, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, anzunehmen und zu erweitern. Für diesen Kurs brauchst du ein wenig Yogaerfahrung.



**Kurs am Mittwoch: 19.30 - 20.45 Uhr, all Level**

**Termine: Kurse ausbebuht**

**all Level** - Dich erwartet Yoga.Philosophie, eine langsame, ruhige und ausrichtungsbasierte Yogapraxis, die viel Raum für Ruhe, Stille und Entspannung lässt. Sanfte Kraft und Dehnung, ruhige Dynamik und Stille geben Raum für Regeneration. Hier sollen Pausen zur Gewohnheit werden.

Geeignet für alle.

**Anfragen und Anmeldungen per E-Mail an: [info@yoga-zeit.net](mailto:info@yoga-zeit.net)**

.....  
Ob Yoga-Neuling, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittener - du bist hier auf jeden Fall richtig. Anmelden oder informieren unter Tel. 0160-6316452 oder per E-Mail an: [info@yoga-zeit.net](mailto:info@yoga-zeit.net).

**Die Kurse finden im Hausno. 1 • Pestalozzistr. 1 • 28844 Weyhe – Leeste statt.**

.....

*"Das Beste ist, was uns leicht und weit und frei macht, was uns wachsen lässt und was uns erlaubt, unsere inneren Potenziale so zu entfalten, dass wir auf bestmögliche Weise zum Wohl des Lebens auf der Welt beitragen können." Anna Trökes*



**Kontakt:** Tel. 0160-6316452 oder E-Mail an: [info@yoga-zeit.net](mailto:info@yoga-zeit.net).

**Die Kurse finden im Hausno. 1 • Pestalozzistr. 1 • 28844 Weyhe – Leeste statt.**