HATHA YOGA

2. HALBJAHR 2025



Konstanz - Dettingen Konstanz - Litzelstetten Radolfzell

WWW.YOGAINKONSTANZ.DE

Yoga ist eine lebendige, jahrtausende alte Wissenschaft. Klassisches Hatha-Yoga vertraut diesem Wissen und passt sich den Bedürfnissen des Menschen an.

Yoga ist ein wunderbarer Weg, der uns durchs Leben begleitet und uns Beweglichkeit und Lebensqualität schenkt.

Diese hervorragende Präventionsmaßnahme für die Gesundheit stärkt unser Wohlbefinden, ebenso können Ruhe und Gelassenheit einkehren.

Wir trainieren mit den Übungen unter anderem die kleineren tieferliegenden Muskeln, die durch allgemeine sportliche Tätigkeiten nicht erreicht werden. Diese tragen zu einem gesunden und stabilen Bewegungsapparat bei.

Durch unseren Körper zieht sich ein gigantisches Fasziennetzwerk, welches automatisch mit den Übungen gesunderhalten wird.

Beim Yoga geht es nicht um einen Leistungssport, sondern um das Spüren von innerer Ruhe und Zufriedenheit. Jede/r Teilnehmer/in macht die Übungen in Abstimmung mit den eigenen Möglichkeiten. Bestandteil der Kurse sind:

- Körperstellungen (asanas)
- Atemübungen (pranayama)
- Entspannungs- und Meditationsübungen

Zu allen Kursen bitte eine Matte, eine Decke und ein Kissen mitbringen. Tragen Sie bequeme Kleidung. Die letzte leichte Mahlzeit sollte mindestens 2-3 Stunden zurückliegen.

Falls Sie an einem Termin Ihres Kurses nicht teilnehmen können, dürfen Sie diesen gerne an einem anderen beliebigen Kurstag innerhalb des Semesters nachholen.

Kommen Sie bitte mindestens 5 Minuten vorher, wir beginnen pünktlich! Ein regelmäßiges "Zu spät Kommen" wird von den anderen Teilnehmern als störend empfunden.

Bitte während des Kurses das Handy abschalten. Vielen Dank 😉

www.yogainkonstanz.de





Die Kurse 1 - 6

- Beginnen ab 22. September Kursterminplan beachten!
- 10 Einheiten
- Kursgebühr: 105,-€

Für Schüler, Studenten oder Sozialhilfeempfänger 90,-€

Yoga 5er Karte



Lohnt sich, wenn man mehr Flexibilität möchte. Diese Karte ist auch in den kommenden Semestern gültig.

Kosten: 65,-€

Für Schüler, Studenten

oder Sozialhilfeempfänger: 57,50 €

Workshop



Konstanz - Dettingen

Samstag, 18. Oktober 16. 30 Uhr - 21.00 Uhr

Kosten: 44.- €

Für Schüler, Studenten oder Sozialhilfeempfänger: 39,-€

Yogatage im Allgäu 2026



Sonntag, 29. – Dienstag, 31. März Yoga, Spazieren gehen und Kraft tanken. Schau mal auf meiner Internetseite vorbei!

Konstanz - Litzelstetten, Rathaus



Großherzog-Friedrich-Str. 10, 78465 Konstanz

Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr Kurs 1:

Lesesaal

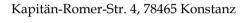
Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr Kurs 2:

Lesesaal

Freitag, 9.00 - 10.30 Uhr Kurs 3:

Lesesaal

Konstanz - Dettingen, Rathaus





Montag, 9.00 - 10.30 Uhr Kurs 4:

Bürgersaal

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr Kurs 5:

Bürgersaal

Manchmal sind wir mittwochs in einem anderen Raum.

Bitte informieren!

Radolfzell, Studio "Spirit of Asia",



Bismarkstr.3, 78315 Radolfzell

Donnerstag, 9.30 - 11.00 Uhr Kurs 6:

Yoga am Strandbad



in Dingelsdorf am Klausenhorn

ab 15. Juli - 28. August dienstags, 18.30 Uhr und donnerstags, 8.00 Uhr Kosten: 5,-€, bitte passend mitbringen Infos und Anmeldung zu allen Kursen:

Petra Reich-Roth

Yogalehrerin, Yogatherapie

0174 / 910 9430 Mobil:

E-Mail: info@yogainkonstanz.de Internet: www.yogainkonstanz.de

Die Kursgebühr bitte 1 Woche vor Kursbeginn auf das unten genannte Konto überweisen, oder am 1. Kurstag passend in einem beschrifteten Umschlag (mit eurem Namen) mitbringen. Bitte selbst dran denken © Danke.

Bankverbindung:

BB Bank

IBAN: DE 58 6609 0800 0005 1959 69

BIC: GENODE61BBB

Haftungshinweis:

Alle diese Veranstaltungen sind kein Ersatz für psychotherapeutische und medizinische Behandlungen. Jede/r Teilnehmer/in ist innerhalb und außerhalb der Kurse vollkommen selbst verantwortlich und stellt die Leiterin frei von jeglicher Haftung.

Alle Infos - auch die Kurstermine sind auf meiner Internetseite zu finden.