



YOGA SPECIALS MIT WENKE

Wenkes Yoga-Programm verbindet achtsame Bewegung, bewusste Atmung und wohltuende Entspannung. Mit Erfahrung, Ruhe und viel Gespür begleitet sie durch unterschiedliche Yoga-Stile wie Hatha, Yin und Vinyasa Yoga. Dabei entsteht Raum, um neue Kraft zu schöpfen, die eigene Balance zu stärken und den Moment bewusst wahrzunehmen.

Die Kurse sind sowohl für Einsteiger als auch für geübte Yogis geeignet und lassen sich individuell an die jeweiligen Bedürfnisse anpassen.



NEUMOND YOGA | REST & RELEASE

11. SEPTEMBER 2026 | 19.00–21.00 UHR

Ein Yoga Special für mehr Ruhe, Gelassenheit und bewusste Verbindung mit der eigenen Intuition. Die besondere Energie des Neumondes lädt dazu ein, weicher zu werden, Kontrolle loszulassen und Raum für neue Impulse zu schaffen.

Sanfte Yin-Yoga-Übungen, Atemtechniken und Yoga Nidra unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen, innere Blockaden loszulassen und Körper wie Geist tief zu entspannen. Journaling und ein gemeinsames Loslass-Ritual am Strand runden den Abend ab.

Das Special ist für Einsteiger ebenso geeignet wie für erfahrene Yogis.

Ablauf

- » Yin-Yoga-Asanas und Atemtechniken zur Verbindung mit dem inneren Selbst und zum Lösen alter Blockaden (*ca. 60 Minuten im Kursraum*)
- » Yoga Nidra zur tiefen Entspannung von Körper und Geist (*ca. 30 Minuten im Kursraum*)
- » kurze Pause und Locationwechsel (*ca. 15 Minuten*)
- » Journaling und Loslass-Ritual am Strand (*ca. 15 Minuten*)



PERSONAL YOGA | BALANCE IN BEWEGUNG

Yoga, abgestimmt auf den eigenen Rhythmus. Eine private Yogastunde schafft Raum für persönliche Bedürfnisse und individuelle Ziele – unabhängig von festen Kurszeiten.

Die maßgeschneiderten Einheiten verbinden achtsame Bewegung, bewusste Atmung und wohltuende Entspannung. Ob zur Stressreduktion, für mehr Flexibilität und Kraft oder als bewusste Auszeit: Jede Stunde wird individuell gestaltet und von unserer erfahrenen Yogalehrerin Wenke begleitet.

Personal Yoga auf einen Blick

- » individuelle Betreuung und angepasste Übungen
- » flexible Termin- und Ortsgestaltung
- » Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Konzentration
- » bewusste Entspannung für Körper und Geist

Ein persönlicher Weg zu mehr Balance, neuer Energie und einem guten Körpergefühl.

Plätze für Personal Yoga sind limitiert und müssen im Vorfeld verbindlich reserviert werden.

Preis pro Teilnehmer: 90 Min = 110 EUR