

# PROGRAMM

14. Sept. - 28. Okt. 2021



RAUM FÜR YOGA  
& BIOSYNTHESE

## Laufende Kurse ab 14. Sept. 2021

Alle Kurse finden „Präsent & Online“ statt  
Dauer: 14. Sept. - 28. Okt. 2021 (7 x)

**NEU: Yoga-Anfänger-Kompaktkurs, 5 x 90 Min., in kleiner Gruppe**  
Erlerne die Grundlagen der Hatha-Yoga-Praxis! Asanas, Atem, Achtsamkeit.  
**Kurs 1: Anfänger**, Ort: Theaterplatz 29  
Mo., 17.30 – 19.00 Uhr, ab 27.09.

**Kurs 2** Mittelstufe / Fortgeschrittene  
**Di. 18.00 - 19.30 Uhr**

**Kurs 3** Anfänger/Mittelstufe  
**Di. 20.00 - 21.30 Uhr**

**Kurs 4** Anfänger/Mittelstufe  
**Do. 9.00 - 10.30 Uhr**

**Kurs 5** Anfänger/Mittelstufe  
**Do. 20.00 - 21.30 Uhr**

**Ort Kurse 2/3/4/5, ab 14. Sept:** Wing Tsun Schule, Möhrendorfer Weg 1; **Kurs 1** am Theaterplatz 29;

**Alle Kurse werden gleichzeitig Online übertragen; wir nutzen die Plattform Zoom.**

Die Übungspraxis ist in allen meinen Kursen achtsam, präzise und langsam. Die Qualität des Atems ist das Wesentliche. Wir üben in der Tradition des Yoga der Energie und von B.K.S. Iyengar.  
Inhalte der Kurse: statische und dynamische Asanas, Atem, Meditation, Entspannung.

Haftungsausschluss: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung übernommen. Bitte halten Sie bei körperlichen Einschränkungen vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt/Orthopäden und mit mir.

**Kosten: Kurse 2/3/4/5 „Online & Präsent“:**  
7 x 90 Min. = € 98.- (Kontoverb. nach Anmeldung)

**Spezial: Das Gesamtpaket:** Du entscheidest Dich für **einen Hauptkurs, an dem Du präsent teilnehmen kannst** (K 2, 3, 4 oder 5) und Du kannst zusätzlich Online teilnehmen so oft Du möchtest. **Kosten: € 120.-**

Wer **nur Online** teilnehmen möchte, so gibt es folgendes Angebot:

- **Online teilnehmen** (K 2, 3, 4, 5) **so oft Du möchtest**, **Kosten: € 112.-**
- **Online teilnehmen in einem Kurs** (K 2, 3, 4 oder K 5), **Kosten: € 90.-**

## Einzelveranstaltungen - Termine im Sept. / Okt. 2021:

### YIN - Yoga

**Mo. 04.10.** 19.30 – 21.30 Uhr

**Fr. 15.10.** 10.00 – 12.00 Uhr

beide Workshops „Präsent & Online“

Regeneratives Üben: mit viel Zeit und Ruhe die Asanas vertiefen. Meditation im Asana. Ausgleichend für das gesamte Nervensystem.

**Kosten:** je € 25.- / einzeln belegbar.

## „Meditationen und Weisheitstexte“

**Mi. 20.10.21** 19.00 – 21.00 Uhr „Präsent & Online“, Ort: Theaterplatz 29  
**Kosten:** € 25.-; hast Du aktuell einen Kurs Sept./Okt. gebucht → **Ermäßigung: € 20.-**

**Was erwartet Dich?** Yoga – Philosophie (Yoga-Sutra des Patanjali), Meditationen und Reflexion. Hilfestellung für diese Zeit.  
Für alle, die ein tieferes Interesse an Meditation und am inneren Weg haben.

## Außerdem buchbar: Mein Yoga-Film-Paket

14.09. - 07. 11. (8 Wochen), 8 achtsam aufgebaute Übungsfilme, die Freude machen. Üben nach eigener Zeiteinteilung. **Kosten:** € 48.- ; bei mehrfacher Buchung des Filmpakets in den vergangenen Semestern Ermäßigung: € 30.- !

## Yoga - Einzelunterricht

**Kosten:** € 60.- (60 Min.)

Im gemeinsamen Austausch entsteht ein individuelles, auf Deine Bedürfnisse zugeschnittenes Übungsprogramm, das Deinen Alltag bereichern kann. Du erhältst ein Übungsprogramm mit Asanas und Atemübungen (mit Skizze für Zuhause und Erläuterungen zum präzisen Üben)

## Biosynthese® (somatisch orientierte Gesprächspsychotherapie, nach HpG)

**Kosten:** € 70.- (60 Min.)

## **DIE KLANGMASSAGE (NACH W. JÄFNER)**

### **Zur Tiefenentspannung, Regeneration und zum energetischen Auftanken.**

Die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden angeregt, das Vertrauen in das innere Selbst und den Seelenweg gestärkt. Mit Vor- und Nachgespräch wenn gewünscht. Klangmassagen sind einzeln (**Kosten:** € 70.-) oder zu zweit (**Kosten:** € 95.-) möglich. (**Ort:** Praxis Theaterplatz 29, Dauer: 60 – 70 Minuten)

## Raum für Yoga & Biosynthese

Sonja Fürst, [www.yoga-fuerst.de](http://www.yoga-fuerst.de)  
Tel: 09131/56903 [info@yoga-fuerst.de](mailto:info@yoga-fuerst.de)

