



Praxisgemeinschaft Dres. Röbe

# Schnupperkurs Yoga

---

## **Sanftes Yoga zur Regulation des Nervensystems** **Bewegung. Atmung. Entspannung.**

Einfach umzusetzende Yogaübungen unterstützen beim Gesundwerden und Gesundbleiben. Der Körper wird sanft bewegt, gekräftigt und gedehnt. Durch bewusstes Atmen, mentalen Fokus, Visualisierungen und gezielte Entspannungstechniken wird das Nervensystem reguliert. Das wirkt schnell und spürbar auf Wohlbefinden, innere Ruhe und Stabilität.



### **Für wen geeignet**

Keine Vorkenntnisse nötig.

Keine Yogamatte erforderlich.

Bequeme Kleidung reicht aus.

Wir üben ruhig und einfach, barfuß oder in Socken, im Stehen oder sitzend auf dem Stuhl.

### **Eckdaten**

- Gruppengröße: 7–16 Teilnehmende
- Dauer pro Termin: 50 Minuten
- Gesamtdauer: 4 Termine

### **Zeit:**

Freitags 08:00–8:50 Uhr

### **Termine 2026:**

27. Februar 2026

6. März 2026

20. März 2026

27. März 2026

### **Leitung:**

Frau Flora Fink

### **Kosten**

Selbstzahlerleistung

Gesamtkosten für alle vier Termine zusammen: 44 Euro

### **Anmeldung & Bezahlung**

Anmeldung per E-Mail an: [hallo@sukhadupa.net](mailto:hallo@sukhadupa.net)

Bezahlung bar vor Ort bei Frau Fink oder per Überweisung.

