

Yoga am Montag nach der Sommerpause

Adelheid Seminarhaus | Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden

Vormittag (10 – 11:15 Uhr) und Abend (18:30 – 19:45 Uhr)

1. September - 1. Dezember 2025

Termine: 01.09. / 08.09. / 15.09. / 22. 09. / Pause zwei Wochen / 13.10. / 20.10. /
27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. //

Kosten: 12 Termine 180 EUR

Mein Kursangebot ist zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen gefördert.

Angedacht: Meditationsabend am 8. Dezember 2025

Eine Auszeit nehmen – Āsana und Atemübungen die in die Stille führen.

Wann: 18:30 – 19:45 Uhr

Kosten: 15 EUR

Yoga rund um den Stuhl – Dienstagvormittag

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an Menschen, die in ihrer Bewegungsfreiheit etwas eingeschränkt sind und trotzdem etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun wollen. Geübt wird „rund um den Stuhl“, im Sitzen und Stehen.

Termine: Dienstag | 10:00 – 11:30 Uhr

Ort: LAB – Karlstraße 27, 65185 Wiesbaden

Anmeldung bei der LAB:

Tel. 0611/ 300497 | E-Mail: info@lab-wiesbaden.de



Yoga Einzelstunden

... werden individuell vereinbart und finden nicht regelmäßig statt. Sie möchten Yoga für sich zu Hause üben? Haben Freude an der eigenen Stimme beim Chanten vedischer Texte, interessieren sich für die Yoga-Philosophie...

Konto

Katharina Jäschke, Postbank, BIC PBNKDEFF
IBAN DE39 1001 0010 0533 1221 32

Stand: 07.05.2025

Katharina Jäschke

Yogalehrerin BDY/EYU

Telefon: 0151 - 62600882

E-Mail: katharina-jaeschke@t-online.de

Mehr Informationen → „Mein Yoga-Angebot“
www.yoganachmasswiesbaden.de