

## Yoga am Montag

**1. September – 1. Dezember | 12 Termine**

**Vormittag: 10:00 – 11:15 Uhr**

**Abend: 18:30 – 19:45 Uhr**

Adelheid Seminarhaus | Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden

Die Termine im Detail:

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.*

---

## Eine Auszeit nehmen – Meditationsabend

Asana und Atemübungen die in die Stille führen.

**8. Dezember | 18:30 – 19:45 Uhr | 15 € | mind. Teilnahme: 6**

Adelheid Seminarhaus | Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden

---

## 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 Wohl-befinden tun wollen. Geübt wird „rund um den Stuhl“, im Sitzen und Stehen.

Wann: 10:00 – 11:30 Uhr

Wo: LAB – Karlstraße 27, Wiesbaden



Anmeldung und Information: <https://lab-wiesbaden.de/ueber-uns/>

Tel. 0611-300497 oder E-Mail: [info@lab-wiesbaden.de](mailto: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: 21.08.2025

### Katharina Jäschke

Yogalehrerin BDY/EYU

Telefon: 0151 - 62600882

E-Mail: [katharina-jaeschke@t-online.de](mailto:katharina-jaeschke@t-online.de)

**Mehr Informationen → „Mein Yoga-Angebot“**

[www.yoganachmasswiesbaden.de](http://www.yoganachmasswiesbaden.de)