



# YOGA Intensiv

... auch für Einsteiger|innen  
und die, die mehr wollen.

Diese Workshop-Reihe richtet sich an Dich, wenn Du neugierig bist und ahnst, das Yoga noch mehr ist, als reine Körperarbeit!

In einer kleinen Gruppe erleben wir gemeinsam unsere Yoga-Praxis mit einer thematischen Schwerpunktbildung je Abend und erfahren die Stärkung von Körper, Geist und Seele. Erlebe wie Yoga Dich über die Brücke zwischen Alltag, Deiner Spiritualität und Deinem körperlichen Wohlbefinden führt. Lerne Yoga im täglichen Leben noch mehr kennen und schätzen.

Freitags 18.30 - 21.30 Uhr

Kosten pro Abend – min. 180 Min. – 42,00 Euro

Dieses Kursangebot ist als Block oder auch einzeln zu buchen!

## YOGA Intensiv

auch für Dich als Einsteiger|in und alle, die mehr wollen.

Diese Workshop-Reihe richtet sich an Dich, wenn Du neugierig bist und ahnst, dass Yoga noch mehr ist, als reine Körperarbeit!

Einmal im Monat treffen wir uns in einer kleinen Gruppe und werden gemeinsam unsere Yoga-Praxis erleben, erfahren und vertiefen. Außerdem lernst Du die Bedeutung des Yoga im täglichen Leben kennen und schätzen. Als Bonus bekommst Du zusätzlich von mir ein ausführliches Skript mit Erklärungen, Übungen und Tipps für deinen Alltag.

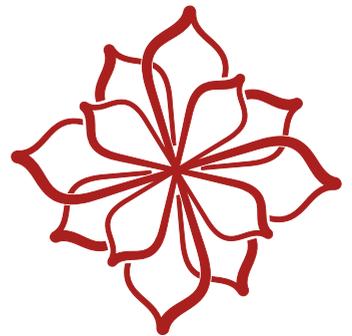
Die Themengebiete aus dem Yoga werde wir gemeinsam in einer entspannten Atmosphäre praktisch, aber auch theoretisch erarbeiten. In den drei intensiven Stunden gibt es Zeit für die Vertiefung deiner Asana- und Pranayama-Praxis.

Du kannst im Yoga und in unterschiedlichen Atemtechniken vertrauter werden. Es gibt auch Raum für Philosophie und deine Fragen. Darüber hinaus stelle ich Dir mehrere gezielte Meditations- und Entspannungsmethoden vor, die Du natürlich auch gleich genießen kannst.

Wenn Du Zeit und Lust hast, besteht nach den drei Stunden intensiven Übens die Gelegenheit sich über die eigenen Yoga-Erfahrungen auszutauschen (Bitte vorher anfragen).

Kosten pro Abend – mindestens drei Zeitstunden – 42,00 Euro.  
Dieser Kurs ist als Block oder als Einzeltermin zu buchen.

Da die Teilnehmer|innenzahl beschränkt ist, bitte ich um frühzeitige Anmeldung.



**Yoga-Zentrum Bad Bramstedt** | Britta Panknin-Ammon  
Schillerstrasse 22 | 24576 Bad Bramstedt  
Email: [info@yoga-der-achtsamkeit.de](mailto:info@yoga-der-achtsamkeit.de)  
Telefon: +49 (0) 41 92 89 375 58  
Mobil: +49 (0) 170 96 881 80  
[www.yoga-der-achtsamkeit.de](http://www.yoga-der-achtsamkeit.de)

Stand Dezember 2023 - Änderung vorbehalten

Yoga 