

## YOGA

### Winterspecials

#### YOGA NIDRA - DER SCHLAF DER YOGIS

**So 19:00-20:00 Uhr im Eiche-Zentrum**  
mit Sabine

Yoga Nidra ist eine **Tiefenentspannungstechnik**, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Durch bewusste Ruhe und geführte Meditation entsteht ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen: **der Geist bleibt wach, während der Körper vollkommen entspannt**. Diese Praxis kann Stress abbauen, die Schlafqualität verbessern, Konzentration und Kreativität fördern und innere Gelassenheit schenken. Schon 30 Minuten Yoga Nidra wirken so erholsam wie mehrere Stunden Schlaf und führen zu einer tiefen Verbindung mit dem eigenen Selbst.



**Gönn dir in der Winterzeit Momente tiefer Entspannung: Das Winter-Special Yoga Nidra gibt es für 12 € pro Termin oder als Vorteilspaket mit 4 Terminen für 40 €.**

|            |    |          |             |      |         |
|------------|----|----------|-------------|------|---------|
| Yoga Nidra | So | 14.12.25 | 19:00-20:00 | 12 € | EU088-1 |
| Yoga Nidra | So | 25.01.26 | 19:00-20:00 | 12 € | EU088-2 |
| Yoga Nidra | So | 22.02.26 | 19:00-20:00 | 12 € | EU088-3 |
| Yoga Nidra | So | 22.03.26 | 19:00-20:00 | 12 € | EU088-4 |

## WORKSHOPS

### The Power of Yoga

#### VINYASA POWER YOGA

**Mo/Di 19:00-20:30 Uhr im Eiche-Zentrum**  
mit Sabine und Natalie

Bewegung, Kraft und Leichtigkeit – das Winter-Special Vinyasa Yoga bringt dich nach der festlichen Zeit wieder in Schwung. In einer Stunde Power Yoga aktivierst du deinen Kreislauf, kräftigst deinen Körper und findest zurück in deine Energie. Anschließend sorgt eine halbe Stunde Entspannung und Meditation für Ruhe und Ausgleich. Der Kurs richtet sich zwar an geübte Yogis, doch alle Übungen sind auch in einfacheren Varianten möglich. Du bestimmst dein Tempo!



**Im Winter-Special für 15 € pro Termin oder als Vorteilspaket mit 2 Terminen für 25 €.**

|              |    |          |             |      |       |
|--------------|----|----------|-------------|------|-------|
| Vinyasa Yoga | Mo | 29.12.25 | 19:00-20:30 | 15 € | EU089 |
| Vinyasa Yoga | Di | 30.12.25 | 19:00-20:30 | 15 € | EU089 |