

In einzelnen Workshops möchten wir Ihnen Yoga als Weg zu mehr Wohlbefinden näher bringen. Wir laden Sie jeden Monat zu einem neuen Thema ein, Yoga kennen zu lernen oder mehr über Yoga zu erfahren. Die Kurse sind für Anfänger genauso geeignet wie für Yoga-Erfahrene. Neben speziellen Übungen zum jeweiligen Thema, die Sie dann gut zu Hause üben können, erhalten Sie Informationen und Wissenswertes aus dem Ayurveda (eine Jahrtausend alte Wissenschaft aus Indien = die Lehre vom langen und gesunden Leben) und zur aktuellen Zeitqualität.



8. Juli 2026 (Beginn 19 Uhr!)

Yoga im Sommer

Passend zu den Temperaturen gibt es sanftes Sommeryoga und wunderbare Asanas zum Dehnen...

19. August 2026

Chakrenausgleich

Der August ist die Hoch-Zeit der Heilkräuter. Erfahre mehr zu den Heilkräutern für jedes Chakra und genieße einen Yogazyklus zum Ausgleich Deiner Chakren.

09. September 2026

Yogazyklus für Deine Balance und Gleichgewicht

Das körperliche Gleichgewicht beeinflusst auch Dein mentales Gleichgewicht...finde Deine Balance...

28. Oktober 2026

Yogazyklus zur Stärkung Deiner inneren Kraft

Finde (wieder) zu Deiner inneren Kraft und wenn es um Dich herum stürmt kehre immer wieder zurück zu Dir...

25. November 2026

Yogazyklus für Deine innere Schönheit

Der November ist eine wunderbare Zeit des Kräfte Sammelns und Gutes für Dich zu tun...genieße die dunkle Jahreszeit und nähre Dein inneres Licht.

09. Dezember 2026

Yoga und Klang

Inzwischen schon eine schöne Tradition...Läute die stille und besinnliche Zeit für Dich ganz bewusst ein und gönne Dir eine Auszeit im Trubel der Vorweihnacht...

Und noch mehr:

Unsere Retreats im Vitaleum in Hütten, im Hotel Birkenhof im Bayrischen Wald und neu das Hotel Krone in Oettingen/Bayern.

Wir freuen uns auf Dich ☺

Ein entspannter Mensch ist ein gesunder Mensch.
Chinesisches Sprichwort



Wohlbefinden...
Sich spüren...
Entspannen...
Genießen...
Ruhe...
Augenblick...
Zeit für Sich...
Auszeit nehmen...
Den Moment leben...

Die Kurse beginnen, wenn nicht anders angegeben,
jeweils mittwochs um 18.30 Uhr.
Dauer ca. 2 Stunden.
Preis pro Kurs 23,00 Euro.
Erstattungen durch Krankenkassen nicht möglich.

Seminarort :
Waldkraft Resort Vitaleum in Hütten

Auch als Gutschein eine schöne Idee...

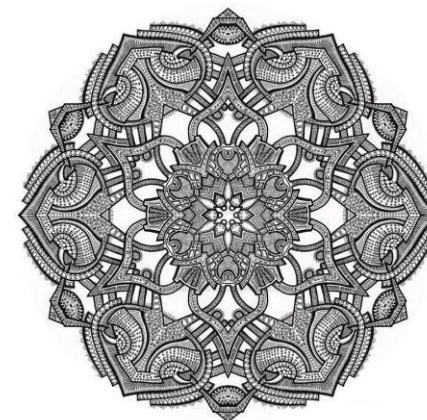


Fragen und Anmeldung

Nadine Müller
0151/610 541 04

weitere Infos unter:
www.bluehealing.de

Yoga



Kalender 2026

Juli - Dezember

**im
Vitaleum in Hütten**