



Mein Brief an Yoga-Anfänger

Wann ist man Anfänger? Klar, wenn man etwas zum ersten Mal macht. Beim Yoga ist das jedoch nicht so eindeutig. Oft meinen wir, Yoga seien die Bewegungen auf der Yogamatte, diese kräftigen, wackeligen, dehnenden Positionen, die womöglich einer Art Choreografie folgen. Wenn es gut läuft, hören oder sehen wir die Yoga-Praktizierenden atmen oder abwesend blicken. Dann wirkt der Yogi besonders beeindruckend.

Es gibt jedoch auch Yoga jenseits der Matte. Der Yoga, wie er sich vor Hunderten und Tausenden von Jahren entwickelt hat, meint nämlich mehr als das sprichwörtliche Verbiegen.

Tatsächlich ist das, was auf der Matte passiert, nur einer von acht Bestandteilen des Yogawegs.

.....

Lies' gerne hier weiter.

YOGA SCHNUPPERKURSE

für Yoga-Anfänger



30. August Wald-Yoga

Dass der Wald eine Kraftquelle und Ruheort zugleich ist, wissen wir schon lange. Auf unserem abendlichen Yoga-Spaziergang nutzen wir diese Energie für noch mehr mentales und körperliches Wohlbefinden, für ein Plus an Gesundheit und Lebensfreude.

30. August Wald-Yoga



2. November Kurz-Retreat

108 Minuten sanfte Yoga Flows und Yoga-Übungen für Yoga-Anfänger und gerne auch alle anderen! Anschließend gemeinsamer Brunch mit Buffet im Café 1895.

2. November Kurz-Retreat Frankfurt



9. November Schnupperstunde Oberursel

Fühle dich mit Yoga lebendig und gesund! Für Frauen und Männer jeden Alters mit und ohne Yogaerfahrung. Klein, fein und in echt. ;-) Yoga für alle! Schnuppere mal rein!

9. November Schnupper-Stunde Oberursel

Mit Yoga-Erfahrung

3 Stunden Yoga genießen



Von Yang bis Yin Yoga genießen

Vielleicht übst du Yoga via YouTube oder gelegentlich im Urlaub. Nimm dir einmal richtig viel Zeit in einem Yogastudio für dein Yoga mit wertvollen Hinweisen und Assists. Yogaerlebnisse, die dich glücklich, lebendig und gesund erhalten. Für Frauen und Männer jeden Alters. Innerhalb von drei Stunden werden wir gemeinsam alles von Yang bis Yin erleben.

29. November 3 h Yoga

Online Yoga live

Online Team für dich!



Mit Maja, Patti, Katja

MYOGA Online Yoga nutzen, heißt Yoga in deinem Zuhause üben und dennoch live dabei zu sein. Kleine Gruppen, individuelle Stunden. So bleibt online Yoga persönlich trotz der Technik zwischen uns.

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Sonntag - von 30-60 Minuten für Anfänger und Fortgeschrittene

MYOGA Online



Made with ♥ in Frankfurt / Oberursel



MYOGA GmbH | Am Heiligen Rain 7 | D - 61440 Oberursel

Du hast diesen Newsletter erhalten, weil Du schon einmal Kontakt zu MYOGA hattest - via Anfrage, Kurs- oder Retraateteilnahme, Gutscheinkauf, zukünftige Buchung, u.ä.

Wenn Du keine Newsletter mehr erhalten möchtest, klicke bitte auf den unten stehenden Link.



Copyright 2025

[Webansicht / Webview](#)

[Abmelden / Unsubscribe](#)