

EINLADUNG

# TAG DER OFFENEN TÜR



## WILLKOMMEN, WIE DU BIST!

SAMSTAG, 11. JANUAR 2025  
10.30 – 17.00 UHR

yoga  wirkt

*»Man kann den Wert von  
Yoga nicht beschreiben.  
Man muss ihn erfahren.«*

SWAMI SIVANANDA

Deine perfekte Gelegenheit, Yoga als harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu entdecken. Unsere Leidenschaft für Yoga vereint jahrtausendalte Traditionen und Philosophien mit der Überzeugung, dass Yoga frei von starren Regeln oder Dogmen sein darf. Bei uns kannst du deinen eigenen Weg im Yoga finden – unabhängig von Alter, Erfahrung, Fitnesslevel und Spiritualität.

**Wir bieten dir einen Rückzugsort für  
Bewegung, Entspannung und dein Sein –  
ganz so, wie du bist.**

**Das erwartet Dich:**

- Kostenlose Schnuppereinheiten verschiedener Yoga-Stile, Meditation und Yoga-Basics
- Austausch mit unseren Yogalehrenden und anderen Yoga-Interessierten
- Leckere, gesunde Snacks sowie heiße und kalte Getränke – natürlich kostenlos

**Wir freuen uns darauf, Dich zu begrüßen und diesen besonderen Tag mit Dir zu verbringen!**

Herzlichst,  
Sandra Krüger und das Team von Yogawirkt

## PROGRAMM

### GROSSER KURSRAUM

---

#### **10:30 Uhr** **Umarme die Ruhe – Yin Yoga mit Jasna**

Im Yin Yoga erlebst du eine tiefgehende Praxis. Mit lang gehaltenen, passiven Posen werden deine Faszien und das Bindegewebe sanft aktiviert, während dein Körper und Geist in tiefere Entspannung finden. Die Geduld und Achtsamkeit, die dieser Stil erfordert, machen ihn zu einer kraftvollen Erfahrung für Körper und Geist.

---

#### **11:00 Uhr** **Harmonie in Bewegung – Soft Hatha Yoga mit Sandra**

Erlebe die Balance zwischen »Ha« (Sonne) und »Tha« (Mond) in dieser sanften, aber kraftvollen Praxis. Mit ruhigen Dehnungen, achtsamen Atemübungen und fließenden Bewegungen bringst du Körper und Geist in Einklang. Besonders für Einsteiger oder alle, die eine eher entspannte, ausgleichende Yoga-Erfahrung suchen.

---

#### **11:30 Uhr** **Kundalini Inspiration mit Britta**

Kundalini beschreibt die schlafende Energie im Körper, die durch Yoga, Atem und Meditation erweckt wird. Erhalte einen ersten Einblick in die transformative Kraft des Kundalini Yogas und erfahre, wie sie Körper, Geist und Seele verbindet. Ideal für alle, die diese besondere Praxis kennenlernen möchten.

---

#### **12:00 Uhr** **Vom Flow zur Stille – Vinyasa und Yin mit Nadja**

Lass dich von Nadja auf eine Reise führen, die dynamische Vinyasa-Flows und sanfte Yin-Yoga-Dehnungen kombiniert. Begleitet von resonanten Schwingungen durch Klangschalen. Diese Praxis schafft eine harmonische Balance zwischen Aktivierung und Entspannung.

---

#### **12:30 Uhr** **Der Klang der Ruhe – Mantra singen mit Desiree**

Gesungene Mantras sind kraftvolle, meditative Klangfolgen, die durch Wiederholung eine tiefere Verbindung zum Inneren fördern. Die Begleitung des Harmoniums verstärkt die Wirkung der Klänge und hilft dir die eigene Energie zu harmonisieren. Ein wunderschöner Weg, um im Hier und Jetzt anzukommen.

---

13:00 Uhr

## **Das Potenzial deiner Atmung – Breathwork mit Nils**

Entdecke die kraftvolle Wirkung deines Atems. Mit der sogenannten dreiteiligen Atmung kannst du ein tiefes Bewusstsein für eine gesunde, natürliche Atemweise entwickeln. Durch aktives, verbundenes Atmen lässt du Energie durch deinen gesamten Körper fließen und versetzt dein Nervensystem in einen Zustand tiefster Entspannung.

---

13:30 Uhr

## **Herzverbunden – Kakaozeremonie und Herzmeditation mit Ananda**

Erlebe eine einzigartige Reise zu dir selbst. Lass dich von der sanften Kraft des Kakaos tragen und öffne dein Herz in einer wunderschönen Zeremonie, die von einer achtsamen Herzmeditation begleitet wird. Mit sanften Atemübungen und Momenten der Stille findest du Zugang zu tiefem Frieden, Klarheit und der Liebe, die in dir wohnt.

***Wichtig: Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt.  
Es gilt das Prinzip First Come, First Served.***

### KLEINER KURSRAUM

---

10:30 Uhr

## **Morning Ashtanga – Led Class mit Elke**

Lass´ dich von der traditionellen Struktur dieser Praxis inspirieren. Durch fließende Atembewegungen und feste Asanas stärkst du deinen Körper, förderst deine Ausdauer und findest innere Balance. Ideal für alle, die eine kraftvolle, strukturierte Yoga-Praxis ausprobieren möchten.

---

11:00 Uhr

## **Breath & Motion – Dynamic Yoga mit Christian**

Erkunde die kraftvolle Verbindung von Atem und Bewegung. Dynamic Yoga kombiniert fließende, energetische Übungen, die den Körper stärken, Flexibilität fördern und den Geist fokussieren. Ideal für alle, die eine dynamische und aktivierende Praxis suchen.

---

11:30 Uhr

## **Yoga Basics – »Deine Reise beginnt hier« mit Michael**

Ein Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten im Yoga, die weit über reine Mattenübungen hinausgehen. Es ist eine kraftvolle Verbindung von Körper, Geist und Seele. Lass´ dich überraschen, wie Yoga auch dein Leben auf eine ganz neue Weise bereichern kann – ganz ohne Vorkenntnisse!

---

**12:00 Uhr**

## **Die Kunst der Stille – Pranayama und Meditation mit Michael**

Lerne die Grundlagen von Pranayama – der bewussten Lenkung des Atems – kennen und erlebe, wie es deinen Geist zur Ruhe führen kann. Mit einfachen Übungen und einer geführten Meditation erkundest du wie Atem und Achtsamkeit Körper und Geist in Einklang bringen. Lass dich auf eine kleine Reise zu innerem Frieden und Klarheit ein – eine Einladung, die Tiefe der Stille in dir zu entdecken.

---

**12:30 Uhr**

## **Active Goldies 60+ – Yoga für die besten Jahre mit Ananda**

Eine Mischung aus Yoga und funktioneller Gymnastik, speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse älterer Menschen. Sanfte und dennoch effektive Übungen stärken deine Ausdauer, kräftigen die Muskeln und bringen deine Gelenke und Faszien in Schwung. Probier's aus und spür, wie gut es dir tut!

---

**13:00 Uhr**

## **Medical Yoga mit Ananda**

Erlebe, wie traditionelle Yogapraxis auf moderne Medizin trifft. Mit sanften Übungen, Atemtechniken und Meditation stärkst du Körper und Geist. Die Anwendung der spiraldynamischen Ausrichtung fördert eine effiziente und gesunde Körperausrichtung, die tiefere und nachhaltige Wirkung auf dein Wohlbefinden hat.

---

**13:30 Uhr**

## **Tradition und Kraft – Ashtanga mit Kristin**

Entdecke die die Grundprinzipien des Ashtanga, bei dem fließende Atembewegungen mit einer festen Reihenfolge der Asanas kombiniert werden. Kristins unvergleichliche Stimme begleitet die Praxis mit kraftvollen Mantras, die eine besondere Tiefe und Verbindung zu deiner inneren Energie schaffen. Spüre, wie diese traditionelle Praxis dir sowohl körperliche Stärke als auch mentale Klarheit schenkt.

---

**15:00 — 17:00 Uhr**

## **Come Together – Austausch, Tee und Snacks**



**Hast du Fragen, Wünsche oder Anregungen?  
Melde Dich gern:**

Mail

sandra.krueger@yogawirkt.de

Mobil

0151 235 074 57

Namasté!

Eure Sandra und das Team von Yogawirkt



**WWW.YOGAWIRKT.DE**

**YOGAWIRKT GMBH — NIEDERNSTRASSE 13 — 33602 BIELEFELD**