



YOGA INTENSIV 2026

Mit diesem Intensivyogajahr biete ich dir eine prozessorientierte Begleitung an.

**Es geht nicht darum,
dass wir jemand anders werden sollen,
sondern zu verstehen,
wer wir wirklich sind.**

In diesem Jahr möchte ich Dir das Angebot machen regelmäßig mit dem Wissen der Yogaphilosophie, mit gezielter Yogapraxis (asana, karanas, pranayama und Meditation) in die Möglichkeiten und Wirkweisen des Yogas einzutauchen. Schwerpunkte sind Selbstbeobachtung und Reflexion. Dabei begleite ich dich in deinen Prozessen. dir selbst näher zu kommen, mit dir vertrauter zu werden.

Termine Yoga Intensiv Jahr 2026

- 1. SA 07.02.**
- 2. SA 21.03.**
- 3. SA 25.04.**
- 4. SA 20.06.**
- 5. SA 25.07**
- 6. SA 19.09.**
- 7. SA 24.10.**
- 8. SA 05.12.**

Voraussetzungen sind: offen zu sein, dich auf dich selbst einzulassen, die Bereitschaft zu Hause regelmäßig zu praktizieren und themenbezogenes Alltagsverhalten zu beobachten.

Seminartag: Samstag 9.30 - 17 Uhr

Die Kosten belaufen sich auf 140 €/Seminartag
Anmeldungen bis zum 30.11.2025 135 €/Seminartag

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und für kleinem Imbiss und Tee ist gesorgt
Dieses Angebot ist nur im Gesamten buchbar.
Anmeldegebühr sind 280 € bzw. 320 €.

Info und Anmeldung: Manuela Ries info@manuyoga.de 0173.8765878

Und dann kommt die Zeit,

wo Yoga nicht mehr etwas ist,
was du zweimal am Tag tust.

Es ist immer da.

In jeder Geste, in jedem Schritt.

Du gehst und wendest den Kopf,

du hältst eine Tasse

du triffst eine Entscheidung.

Alles ist.

Es zeigt sich in allem.

Frederic Leboyer

Ich freue mich an deinem Interesse und bin gerne für weitere Informationen für dich da.