



Studio Yoga-Jivaya

Ich lade dich ein,
ein erfülltes und gesundes
Leben zu entdecken –
im Einklang
mit deiner wahren Essenz.

Mit meiner langjährigen Erfahrung
im Yoga unterstütze ich dich dabei,
Körper, Geist und Seele in
harmonischen Einklang zu bringen.

Gemeinsam begeben wir
uns auf eine inspirierende
Reise der Selbsterkenntnis
und des inneren Friedens.
Deine wahre Essenz wartet
nur darauf,
entdeckt und liebevoll
genährt zu werden.

Wenn ich Deine Interesse
geweckt habe und
Du
weitere Fragen hast oder
weitere Informationen
möchtest, dann melde Dich
bitte einfach bei mir.

Präventionskurse

Präventionskurse

ab

Februar 2026!

✦ **Deine Gesundheit** ist wichtig! ✦
Der Präventionskurs erstreckt sich
über **8 Wochen**, wobei Du bis zu **2 Mal**
ohne Entschuldigung fehlen darfst.

💰 Erstattung durch die Krankenkasse
Investiere in deine Gesundheit und
profitiere doppelt! 💰

Hatha-Yoga Einstiegs – und Vertiefungskurs 2026

Regelmäßige Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger
und Wiedereinsteiger – der ideale Einstieg
in die Welt des Yoga oder eine
großartige Möglichkeit, nach einer Pause
wieder in die Praxis zu finden.

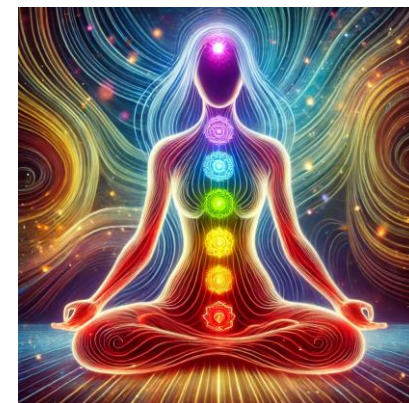
Jeder Kurs umfasst insgesamt
10 Einheiten, wobei jede Einheit
75 Minuten dauert.

Worauf wartest du?
Melde dich jetzt an und starte deine
Yoga-Reise!
Namaste 🙏



Namaste,
mein Name ist
Spaska

Ich bin von der Zentralen Prüfstelle
Prävention (ZPP) als Yogalehrerin
zertifiziert!!



<https://yoga-jivaya.de>

TERMINE

Montags: 17:45 -19:00 Uhr
19:15 -20:30 Uhr
Donnerstags: 19:15 - 20:30 Uhr
Freitags: 15:00 - 16:15 Uhr
Donnerstags Yogastunden
finden auch **Online** statt!

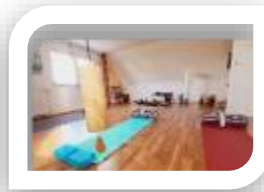
PREISE

10er - Karte - 115 Euro
Monatskarte - 45 Euro
PRÄVENTIONSKURS - 120 Euro
Unterricht á 75 min - 12 Euro
Online á 75 min - 10 Euro

Wenn du an deinem Termin an dem Unterricht nicht teilnehmen kannst, besteht auch die Möglichkeit, deine Yoga-Stunde an einem anderen Tag zu genießen!

Probestunde: Du kannst gerne eine unverbindliche Probestunde buchen!

Dich erwartet eine intensive und persönliche Zusammenarbeit.



RÄUMLICHKEITEN

Ich verfüge über einen wunderschönen Raum von ca. 42 Quadratmetern.



Zusätzlich gibt es einen Vorraum für Umkleidemöglichkeiten sowie ein Badezimmer und eine Toilette.



Ich hoffe, dir gefallen meine Räumlichkeiten genauso gut wie mir. Herzlich willkommen zu meiner Yogastunde!

Asanas- reinigen und stärken deinen Körper!
Pranayama - verbessert das ATEM!
Meditation- mentale Praxis im Yoga, bei der der Geist beruhigt und fokussiert wird!

Yoga fördert geschmeidige Muskeln und eine flexible Wirbelsäule,
Yoga stärkt die geistige Klarheit, erweitert die Lungenkapazität, unterstützt die Funktion der inneren Organe und
Yoga trägt zu einem langen, gesunden Leben bei.

KONTAKT

Spaska Forteva
Heidegarten 10
35091

01705816879
sforteva@web.de

