

Hallo allerseits,

Ich hoffe ihr hattet und habt einen wunderbaren Sommer.

Wenn der Sommer sich seinem Ende entgegenneigt werden die neuen Yogakurse beginnen.

Anbei gebe ich euch einen Überblick über die nächsten Termine. Ich freue mich auf ein Wiedersehen.

Herzlichst,

Marion

Yoga ist ein jahrtausendealtes bewährtes Übungssystem aus Indien. Es hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, das vegetative Nervensystem, den Stoffwechsel und den Kreislauf und unterstützt die Harmonisierung unseres gesamten Organismus. Das Üben der Asanas (Körperstellungen), das Pranayama (Atemübungen) und Shavasana (Tiefenentspannungsübungen) wirken unterstützend und helfen Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Das alles erhöht die Lebensenergie.

Es ist nicht wichtig wie gelenkig jemand ist oder wie alt oder wie jung. Man benötigt nur ein wenig Mut und die Neugier eines Kindes, sich auf Neues einzulassen. Yoga kann jeder üben!

Die Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme werden bis zu 80 % der Teilnahmegebühr erstattet.

Für alle, die nicht in Präsenz teilnehmen können, wird die online-Teilnahme über Zoom angeboten. Die online-Teilnahme darf für die Teilnahmebescheinigung der Krankenkassen nicht! angerechnet werden.

Neu: Für Teilnehmer, die nur online teilnehmen reduziert sich die Teilnahmegebühr auf 100 € für einen achtwöchigen Kurs.

Yogamatte, Decke und Kissen sind vorhanden. Mitzubringen: bequeme Kleidung, ggf. Getränk. Eigenes Equipment darf gern mitgebracht werden.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten

Anmeldung: Marion v. Kajdacsy 0172 4728966 oder einfach per E.-Mail

MARION V. KAJDACSY

Kornblumenweg 13
26683 Saterland-Scharrel

Telefon 04492 7079292
Mobil 0172 4728966

www.yogaschule-saterland.de
marion@yogaschule-saterland.de

Bitte entrichtet den Kursbeitrag rechtzeitig auf das Konto:

Marion v. Kajdacsy

Raiba Scharrel eG

IBAN: DE52 2806 5286 0402 5067 00

Verwendungszweck: Yogakurs Monat?/26

oder bringt ihn am ersten Abend in bar mit.

Es gelten die AGB des Bildungswerks Saterland, die ihr auf der dortigen Startseite unter AGB findet und die AGB der Yogaschule Saterland, die ihr im Anhang dieser mail findet.

Leider kommt es vor, dass Teilnehmer sich verbindlich zur Kursteilnahme anmelden aber bei Nichtteilnahme nicht abmelden.

In diesem Fall ist dennoch die vollständige Kursgebühr fällig und wird seitens des Bildungswerks in Rechnung gestellt.

MARION V. KAJDACSY

Kornblumenweg 13
26683 Saterland-Scharrel

Telefon 04492 7079292
Mobil 0172 4728966

www.yogaschule-saterland.de
marion@yogaschule-saterland.de

Hatha Yoga

Hatha Yoga Einführungsabend

Für alle, die sich noch nicht sicher sind, ob Yoga zu ihnen passt, ermöglicht dieser Abend ein erstes Kennenlernen.

Mi, 26.08.2026

19.00 h – 20.30 h

1 ×

14 €

Mi, 28.10.2026

19.00 h – 20.30 h

1 ×

14 €

Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs fühlen sich Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger wohl. Erste Grundkenntnisse auf allen Ebenen des Yoga werden vermittelt.

Mo, 31.08.2026 – 02.11.2026

19.00 h – 20.30 h

8 ×

112 €

Di, 01.09.2026 – 03.11.2026

19.00 h – 20.30 h

8 ×

112 €

Mo, 09.11.2026 – 25.01.2027

19.00 h – 20.30 h

8 ×

112 €

Di, 10.11.2026 – 26.01.2027

19.00 h – 20.30 h

8 ×

112 €

Vorschau Frühjahr 2027:

Mo, 08.02.2027 – ...

19.00 h - 20.30 h

8 ×

112 €

Di, 09.02.2027 – ...

19.00 h - 20.30 h

8 ×

112 €

Hatha Yoga

Hatha Yoga Soft

"Unsportlich, mollig, ungelenkig" - kein Problem.

Dieser Kurs ist sehr sanft und richtet sich speziell an "Unsportliche", Menschen mit Beschwerden oder auch "Mollige". Yoga ist vielseitig und eine wunderbare Bewegungsart.

Mit Yoga tut man sich und seinem Körper etwas Gutes. Im Yoga ist jeder perfekt, genauso wie er ist. Das Ziel ist nicht zu bewerten oder zu vergleichen, sondern zu beobachten und den Körper so anzunehmen, wie er ist. Regelmäßiges Üben unterstützt ein gesundes Leben und bewirkt ein "Sich-Fitter-Fühlen".

Do, 20.08.2026 – 08.10.2026

17.30 h – 19.00 h

8 ×

112 €

Do, 29.10.2026 – 14.01.2027

17.30 h – 19.00 h

8 ×

112 €

Vorschau Frühjahr 2027:

Do, 21.01.2027 – 18.03.2027

17.30 h – 19.00 h

8 ×

112 €

Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Hier ist der richtige Platz für Yogis, die Vorerfahrungen mitbringen, mit der Yoga Vidya Reihe vertraut sind und ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Do, 20.08.2026 – 08.10.2026

19.30 h – 21.00 h

8 ×

112 €

Do, 29.10.2026 – 14.01.2027

19.30 h – 21.00 h

8 ×

112 €

Vorschau Frühjahr 2027:

Do, 21.01.2027 – 18.03.2027

19.30 h – 21.00 h

8 ×

112 €

MARION V. KAJDACSY

Kornblumenweg 13
26683 Saterland-Scharrel

Telefon 04492 7079292
Mobil 0172 4728966

www.yogaschule-saterland.de
marion@yogaschule-saterland.de