


<b>A 1</b>  <b>Anfängerkurs Hatha Yoga ohne Vorkenntnisse</b>  ab Mittwoch, 14.01.2026	<b>Yoga mit Claudia</b>	
		

### **Entspannung – Kraft tanken – Körper und Atem Aufmerksamkeit schenken**

Du übst in einer kleinen Gruppe (drei bis max. sechs Personen) die klassische Yoga Vidya Grundreihe angepasst für Anfänger: Körperstellungen (Asanas), den Sonnengruß (Surya Namaskar) und Atemübungen (Pranayama).

Der Anfängerkurs umfasst 10 Termine von jeweils 75 Minuten (16:30 Uhr bis 17:45 Uhr) immer mittwochs:

14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03. und 25.03.2026

**Kursgebühr: 125,00 €**

Die Termine finden im Kursraum von „amena – Fitness für Frauen“, Raiherwiesenstraße 21 in Karlsruhe-Durlach statt.

Anfrage / Anmeldeformular anfordern:

Claudia Daferner, Yogalehrerin (BYV)

E-Mail [mail@claudiadaferner.de](mailto:mail@claudiadaferner.de)

Telefon / WhatsApp 017620013515

Hinweise:

- Es besteht die Möglichkeit, am Mi 10.12.25 an einer Schnupperstunde (Gebühr 10,00 €) teilzunehmen. Anmeldung erwünscht.
- Für die Teilnahme am Kurs in keine Mitgliedschaft bei „amena – Fitness für Frauen“ erforderlich.