

A 1 Anfängerkurs Hatha Yoga ohne Vorkenntnisse ab Mittwoch, 08.04.2026	Yoga mit Claudia 	
---	---	---

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
(**18:15 Uhr bis 19:30 Uhr**) immer mittwochs:

08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 03.06., 17.06.
und 24.06.2026

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, Telefon / WhatsApp 017620013515

Hinweise:

- Es besteht die Möglichkeit, am Mi 01.04.2026 an einer Schnupperstunde (Gebühr 10,00 €) teilzunehmen. Anmeldung erwünscht.
- Für die Teilnahme am Kurs ist keine Mitgliedschaft bei „amena – Fitness für Frauen“ erforderlich.

Om Shanti ♥