

<p><b>A 2</b></p> <p>Anfängerkurs Hatha Yoga mit wenig Vorkenntnissen</p> <p>ab Samstag, 17.01.2026</p>	<p>Yoga mit Claudia</p> 	
---	---	---

### **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), Atemübungen (Pranayama) und Meditation.

Der Anfängerkurs umfasst 9 Termine von jeweils 75 Minuten (09:30 Uhr bis 10:45 Uhr) immer samstags:

17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 28.02., 07.03., 14.03. und 28.03.2026

Kursgebühr: 112,50 €

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 Sa, 20.12.25 und Sa, 10.01.26 an einer Schnupperstunde (Gebühr 10,00 € pro Termin) teilzunehmen. Anmeldung erwünscht.
- Für die Teilnahme am Kurs in keine Mitgliedschaft bei „amena – Fitness für Frauen“ erforderlich.