



YOGA-Wege in Thüringen

# YOGA - Wege

**Yoga** gehört zum altindischen Kulturerbe und hat sich durch Jahrtausende erhalten und weiterentwickelt. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts kam die Wissenschaft vom Yoga auch nach Europa und Amerika. 1921 gründete B. Sacharow die erste deutsche Yogaschule in Berlin. Inzwischen ist Yoga auch hier bei uns (in Thüringen) zu einem für viele Menschen unterstützenden Weg zu natürlicher Gesundheit durch Selbstverwirklichung geworden.

## Was ist Yoga überhaupt?

Yoga ist das Einssein des Menschen mit seiner wahren Natur, seinem Selbst. Damit ist auch das Ziel des Yoga an sich formuliert. Viele Wege führen dahin ...

Am bekanntesten bei uns ist Hatha-Yoga mit seinen Körper-,

# in Thüringen

Atem-, Reinigungs- und Entspannungsübungen und der Meditation.

Daraus sind Übungswege mit ihren speziellen Schwerpunkten und Zugängen entstanden, beispielsweise Kundalini-Yoga, TriYoga, Iyengar-Yoga, Prana-Yoga, Freie YogaPraktik, Satyananda Yoga, Yoga der Energie, Poweryoga ...

Einige davon finden Sie auch hier bei uns in Thüringen.

Schauen Sie selbst und finden Sie Ihren Weg ...

## Wir Yoga-Lehrenden möchten

- uns vorstellen
- verschiedene Yoga-Wege aufzeigen
- unsere Begeisterung für Yoga (mit)teilen
- und Sie herzlich willkommen heißen.

**ARNSTADT**

**Yogaschule Arnstadt** ..... 56  
 Tel.: 0173.8512726  
 www.yogaschulearnstadt.de

**BAD BERKA**

**Kerstin Panknin** ..... 42  
 Tel.: 036458.47533  
 www.yogaschule-panknin.de

**BAD LANGENSALZA**

**Georg Bratfisch** Sat Atma Singh  
 Tel.: 0172.7903911  
 eMail: info@yogahealing.de  
 www.yogahealing.de

**Silke Schilling** – YogaSinne  
 Prabhu Anand Kaur  
 Ganzheitliche Physiotherapie P. Zeng  
 Tel.: 03603.894244  
 eMail: yogasinne@gmail.com  
 www.yogasinne.com

**BLANKENHAIN**

**Sandra Rost** ..... 48  
 Tel.: 0176.32418391  
 eMail: sandra.rost@ymail.com

**ERFURT**

**Evelyn Bierbach** ..... 8  
 Tel.: 0176.103565 27  
 www.ekatra.de

**Andrea Jacobsen** Yogeshwari ..... 20  
 Tel.: 0172.3653595  
 www.yogeshwari-erfurt.de

**Nadine Kalbe** Raum für Yoga ..... 28  
 Tel.: 0175.55 22 1 66  
 www.yoga-shala.de

**Christiane Kolbe**  
*(Orte variabel – auf Anfrage)*  
 Telefon: 0361.74787296  
 eMail: cchhriiss@web.de

**Johanna Miller Gálvez**  
 Tel.: 0176.63284327  
 eMail: johannamiller57@hotmail.com

**Kundalini Yoga Zentrum Erfurt** ... 44  
 Tel.: 036208.71223  
 www.kundalini-yoga-erfurt.de

**Reinhard M. Matschie**, Heilpraktiker  
 Yogakurse an der Uni Erfurt  
 Telefon 0174.800670  
 eMail: reinhard.matschie@web.de

**Franziska Moritz** Yogaschule Erfurt  
 Tel.: 0361.2126538  
 www.yogaschule-erfurt.de

**Annette Otto** ..... 40  
 Tel.: 0361.6021525  
 www.triyoga-erfurt.de

**Doreen Sammler**  
 Tel.: 03 61.6 01 56 75  
 eMail: info@shiatsu-erfurt.de  
 www.shiatsu-erfurt.de

**Andrea M. Sprengart** Freifalter ..... 54  
 Tel.: 0361.7521337  
 www.freifalter-coaching.de

**Susan Stockmann** ..... 56  
 Tel.: 0173.8512726  
 www.yogainerfurt.de

**Robert Tilp** ..... 58  
 Tel.: 0361.3469412  
 www.lebensfreude-online.de

**Cornelia von Rhein** ..... 62  
 Tel.: 0361.2258168  
 www.pranayogaschule.de

**Tobias Weidehase** yoga privé ..... 66  
 Tel.: 0361.34189703  
 www.yoga-privé.de

**Marlis Wilhelm**  
 Yoga-Lehrerin für Hatha-Yoga  
 Tel.: 0173 9268568

**Yoga Nova** ..... 12  
 Tel.: 0162.98 48 556  
 www.yogaerfurt.de

**GEBESEE**

**Annette Fehrmann**  
 Selbstst. Yogalehrerin beim BDY  
 Tel.: 0176.50440368  
 Annette.Fehrmann@t-online.de

**GEHLBERG**

**Winfried Kinscherff**  
 Bergstraße 30 · 98559 Gehlberg  
 Tel.: 0152.34561405  
 www.haus-bergwiese.de

**GOtha**

**Angela Friedemann**  
 www.yoga-angela.de  
 Tel.: 03621.855910  
 eMail: A.Friedemann@gmx.de

**Barbara Krause** Yoga in Gotha  
 Tel.: 03621.211 444  
 oder 01522.41 82 160  
 www.yoga-in-gotha.de

**Ina Scholze** ..... 52  
 Tel.: 0174.8507026  
 www.yoga-gotha.de

**Sandro Schuttwolf**

Yoga am Schlosspark  
Tel.: 0152. 06361091  
www.yoga-gotha.de

**Kerstin Warmbold** ..... 64

Tel.: 03621. 362661  
www.yoga4you-gotha.de

**Daniela Weißenborn**

Tel.: 0170. 1625648  
eMail: info@pilates-yoga-training.de  
www.pilates-yoga-training.de

**ILMENAU / ILMKREIS****Siegfried Kriese** Kundalini Yoga

Tel.: 03629. 775233  
eMail: siegfriedkriese@gmx.de

**Sybille Lehmann** ..... 34

Tel.: 03677. 461416  
www.sybille-lehmann.de

**JENA****Franziska Altmann-Gering**

Yogalehrerin & Beraterin  
Tel.: 0170. 51 66 474  
www.yogabewegt.com

**Fischer Ivonne** ..... 14

Tel.: 3641. 36 26 44  
www.ivita-activa.de

**Petra Götte**

Tel.: 0157. 86732774  
E-Mail: pg.50@gmx.de

**Mario Melle** ..... 38

Tel.: 0177. 788 55 05  
www.mario-melle.de

**Babett Rumpf** (YL BDY/EUY)

Tel.: 0176. 23722801  
oder 03641. 410182  
E-Mail: babett.rumpf@yahoo.de

**Katherina Tränkner** ..... 60

Tel.: 03641. 29 79 06  
www.maisha-jena.de

**André Jannasch**

Yoga Zentrum Jena ..... 22  
Integrale Akademie Thüringen .... 24  
Tel.: 03641. 51 12 75  
www.yoga-jena.de

**MÜHLHAUSEN****Georg Bratfisch** (siehe **Bad Langensalza**)**Dirk Erdmann** ..... 10

www.yogastudio-muehlhausen.de

**Guido Vetter** ..... 11

www.yoga-mühlhausen.de

**NORDHAUSEN** (Rottleberode)**Jutta Wisotzky** (siehe **Sondershausen**)**RUDOLSTADT****Annett Hofmann**

Tel.: 0162. 6177214  
eMail: hofmann-annett@web.de

**SCHLEIZ****Christina Splitthof**

Tel.: 03663. 410985  
eMail: christina.splitthof@web.de  
www.yogakurse-splitthof.de

**SCHLEUSINGEN****Schmidt Katrin** ..... 50

Tel.: 036841. 43820  
www.fitbyschmidt.de

**SONDRERSHAUSEN****Jutta Wisotzky** ..... 68

Tel.: 034653. 728225  
www.taranirmala.de

**SUHL****Petra Fritze** ..... 16

Tel.: 03681. 724712  
www.yoga-in-suhl.de

**TONNDORF****Maja Heller** ..... 26

Tel.: 036450 446890  
eMail: maya@schloss-tonndorf.de

**WALTERSHAUSEN****Birgit Ritter** ..... 46

Tel.: 03622. 901264  
www.metabolic-ritter.de

**WEIMAR****Regine Grabolle** ..... 18

Tel.: 03643. 51 58 59  
www.lebensberatung-yoga.de

**Maja Heller** (siehe **Tonndorf**)**Steffen Katz** ..... 30

Tel.: 03643. 778278  
www.steffenkatz.de

**Dr. Karina Loos** ..... 36

Tel.: 03643. 904371  
www.yoga-weimar.de

**Yoga Zeitraum Weimar** ..... 32

Tel.: 03643. 2515448  
www.yoga-weimar.com

**INITIATOR:****engl e.V.** ..... 70





गेलससेनहेति कानन मान लेरनेन

Gelassenheit kann man lernen



## Evelyn Bierbach

- Yogaunterricht
- Meditationskurse
- Personal Coaching



im Zentrum von Erfurt

**Ekatra** Yogastudio Erfurt  
 Seengässlein 3  
 Tel.: 0176 . 103565 27  
 eMail: info@ekatra.de  
 www.ekatra.de



## Dirk Erdmann

- Kindheit und Jugend auf dem Dorf
- 1992–1999 Studium: Musik, Germanistik, Pädagogik und Psychologie
- 1999 Ausbildung zum Pharmareferenten und danach Anstellungen in verschiedenen namhaften Unternehmen
- seit 2013 intensive Auseinandersetzung mit Yoga
- 2014 Aufenthalt und Ausbildung in Indien
- seit 2014 Ausbildung in der Integralen Yogaakademie in Jena



### Angebot:

- Klassisches Hathayoga, inspiriert durch Iyengar
- Yin yoga
- Yoga für Schwangere

**Yogastudio Mühlhausen** · Dirk Erdmann · [www.yogastudio-muehlhausen.de](http://www.yogastudio-muehlhausen.de)

Ratsstr. 24 | 99974 Mühlhausen | Tel.: 0176/96928428 | eMail: [dirk-erdmann@web.de](mailto:dirk-erdmann@web.de)

## Guido Vetter

- 1986 Abitur in Nordhausen
- 1988-91 Studium Pädagogik/ Mathematik
- 1992–2000 mittelständiger Unternehmer
- 2001–2004 psychologische/ psychotherapeutische Ausbildung
- seit 2005 tätig als psychologischer Berater/Heilpraktiker für Psychotherapie
- 2011–2012 Ausbildung zum Yogalehrer/Yogatherapeuten
- seit 2012 Praxis Yoga und Psychotherapie



### Angebot:

- Klassisches Hathayoga, inspiriert durch Iyengar
- Yin yoga
- Yoga für Schwangere
- Yogatherapie

**Praxis Yoga & Psychotherapie** · Guido Vetter · [www.yoga-muehlhausen.de](http://www.yoga-muehlhausen.de)

Bahnhofstr. 1 | 99974 Mühlhausen | Tel.: 0 36 01.44 02 49 und 0152 2756 3821



Tatjana Faske  
Yogalehrerin FYP



Sabine Kürschner  
Yogalehrerin BDY/EYU



### Yoga Nova bietet:

- Entschleunigung
- Bewegungsvielfalt
- bewusste Anspannung
- körperliche Kräftigung
- Flexibilität für Körper und Geist
- Verfeinerung des Atems
- Meditation
- Entspannung

Wir vereinen in unseren Yogakursen Elemente aus verschiedenen Yoga-Richtungen wie z.B. Vinyasa Flow Yoga, Iyengar Yoga, Yin Yoga zu einem variantenreichen Yogaerlebnis in kleinen, individuellen Gruppen.



## Ivonne Fischer

- 36 Jahre alt
- Mutter von 3 Kindern
- Yogalehrer ( FYP) seit 2008
- BDY- Ausbildung seit 2014

*Yoga ist für mich ein heilsamer Weg, um sich mit Bedachtsamkeit in dieser geschäftigen Welt, inneren Frieden und Gesundheit zu bewahren.*

*›Krankheiten überfallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur.«*

Hippokrates von Kos (460 bis etwa 377 v. Chr.), griechischer Arzt, ›Vater der Heilkunde‹



### Mein Angebot:

- Faszientherapie (FDM)
- Sportphysiotherapie
- Heilsame Nahrungsberatung
- Faszienfitness
- Yoga
  - für Schwangere
  - mit Baby
- Hatha Yoga
- **Neu!** Aerial Yoga, Hanging Yoga
- Tibetische Massage





# MARMA-YOGA

- Jahrgang 1958,
- zwei erwachsene, voll im Leben stehende Söhne,
- wunderbare Beziehung mit Lebenspartner
- Diplom-Sportlehrerin,
- bis 1989 Arbeit als Trainerin im Nachwuchsleistungssport Sportschießen, danach Sportlehrerin an verschiedenen Schulen (Schule für geistig Behinderte bis Regelschule)
- 3-jährige Ausbildung am Institut für Gesundheitspädagogik München, Prof. Roque Lobo
- Yoga-Lehrerin und Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung seit 1992 (nebenberuflich),
- Krankenkassen-Anerkennung
- Weiterbildungen: Marma-Yoga, Iyengar-Yoga, Yoga der Energie



**Gesundheit ist Festigkeit im Körper, Stabilität im Geist und Klarheit im Denken. Sie ist nicht käuflich, sondern muß mit Disziplin, Ausdauer und Intelligenz verdient werden.**

*B.K.S.Iyengar*

## Herzlich willkommen auf dem Yoga-Weg

### Selbst-Wahrnehmung, Selbst-Beobachtung, Selbst-Regulierung, Selbst-Erkenntnis

*Yoga praktizieren heißt für mich: entschleunigen, zu sich selbst kommen, Verantwortung für sich selbst übernehmen.*

Ich möchte Sie auf dem Erfahrungsweg Yoga begleiten. Wichtig sind mir dabei:

- das Anpassen der Haltungen(Asanas), der Übungen(Vinyasanas) und der Atemübungen (Pranayama) an Ihre aktuellen physischen und psychischen Gegebenheiten,
- das Nutzen unterschiedlicher Yoga-Stile zur Unterstützung Ihrer eigenen Übungspraxis bis hin zur Meditation,
- die vielfältigen positiven Wirkungen: Körperwahrnehmung und Ausrichtung des Körpers, Flexibilität, Kraft, Stabilität, Koordination, Konzentration und Entspannung, ruhige Atmung – ruhiger Geist,
- die faszinierenden Zusammenhänge zwischen Yoga, Ayurveda und den neueren Wissenschaften wie Psychosomatik, Schmerzforschung, Chronobiologie, Hirnforschung und andere

Sie lernen wieder auf die eigene Stimme zu hören, Sie werden Ihr eigener Lehrer für Gesundheit, Ausgeglichenheit und Erkenntnis.



## Regine Grabolle

- Jahrgang 1968
- Mutter von 2 Kindern
- Kinderkrankenschwester
- Erziehungswissenschaftlerin
- Yogalehrerin mit Krankenkassenzulassung seit 2006
- Meditationskursleiterin
- Yogatherapeutin

Es macht mir besondere Freude,  
die Weisheit des Yoga als  
Inspirationsquelle zu nutzen.

## Zentrum für ganzheitliche Lebensberatung und Yoga Weimar

### mein Angebot

- Hatha Yoga Kurse & Einzelunterricht
- Yogatherapie
- Yoga Ausbildung & Selbsterfahrung
- Workshops & Seminare



„Wie kannst du einen Wassertropfen  
vor dem Austrocknen bewahren?  
Indem du ihn zurück ins Meer wirfst!“  
(buddh. Weisheit)





## Andrea Jacobsen Yogeshwari

- Jahrgang 1972
- Lehrerin für Kunsterziehung/  
ev. Religionslehre
- Studium Motologie
- 11 Jahre Tauch- und  
Yogalehrerin in Ägypten
- seit 2012 in Deutschland  
als Yogalehrerin tätig
- Abschluss als Business-  
Yoga-Lehrerin 2013
- Krankenkassenanerkennung

*»Tue deinem Körper etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen.«  
Teresa v. Avila*

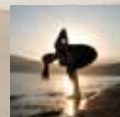
- Hatha Yoga Kurse
- Business Yoga
- Yoga in der Schwangerschaft
  - Mama Yoga
  - Privatstunden

*Schließe Freundschaft mit deinem Körper.*

*Weil es glücklich macht,*

*fit, ausgeglichen, kraftvoll und flexibel*

*...und weil es Spass macht!*



# YOGA

yoga zentrum jena

- Hatha-Yoga Kurse: Unser Team bietet Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene, Power-Yoga, Yin-Yang-Yoga, Flow-Yoga, Yoga für Schwangere und Mütter. Die Kurse unserer Lehrer sind bei den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.
- Yoga-Therapie
- Meditation & Achtsamkeitstraining
- Thai-Yoga Massage (Dr. Ivonne Kamradt, [www.thaiyogajena.de](http://www.thaiyogajena.de))
- Seminare, Workshops & Weiterbildungen
- Ausbildung zum Yogalehrer BDY/EYU

**Der Weg ist das Ziel...** Yoga ist ein Weg der Erfahrung. Deshalb steht bei unseren qualifizierten LehrerInnen der Übende im Mittelpunkt. Das breite Spektrum von Yoga-Stilen ermöglicht es, dass jeder seinen individuellen



Integrale Praxis

Dipl.-Phys. **André Jannasch**

- Yogalehrer BDY/EYU
- Heilpraktiker Psychotherapie (HPG)
- Humanistisch-Systemischer Therapeut für Gestalttherapie, Psychodrama & Familienstellen

*»Im Wachstum des Lebens hat jede Stufe ihre Vollendung: sowohl die Blüte als auch die Frucht.«*

Tagore

Unterricht in einer Vielfalt von Kursen findet. Hier entsteht in der Verbindung von lebendiger Tradition, mit Erkenntnissen der modernen Wissenschaft, eine Unterrichtsqualität, die die Achtsamkeit für Körper, Geist und Atem schult.

Wer sich indessen vom Schüler zum Lehrer fortbilden möchte, kann in einer zertifizierten Ausbildung zum anerkannten Yogalehrer BDY/EYU den Yoga-Weg vertiefen.



# YOGA

integrale akademie  
thüringen

## Ausbildung zum Yogalehrer BDY/EYU

Die Akademie ist vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) seit 2011 als eigenständige Ausbildungsschule anerkannt.

- 4-jährige Ausbildung mit insgesamt 880 Unterrichtseinheiten (UE)
- qualifizierte und spezialisierte DozentInnen
- modularer Aufbau mit Jahresblöcken. Nach 2 Jahren kann eine Zwischenprüfung abgeschlossen werden. Diese erfüllt die Voraussetzungen der gesetzlichen Krankenkassen (2 Jahre und 500 UE nach BDY-Standard).
- berufsbegleitend: 32 Wochenenden, 2 Intensivwochen, 10 eintägige Lehrprobenseminare
- Abschluss- und Zwischenprüfung nach den Richtlinien des Berufsverbandes
- jährlicher Ausbildungsstart (Anfang April)



Integrale Akademie Thüringen  
Dipl.-Phys. **André Jannasch**

- Yogalehrer BDY/EYU
- Heilpraktiker Psychotherapie (HPG)
- Humanistisch-Systemischer Therapeut für Gestalttherapie, Psychodrama & Familienstellen

Die Ausbildung zum Yogalehrer ist nicht an eine einzelne Yogatradition gebunden. Leitgedanke ist eine Verbindung der traditionellen indischen Weisheit mit den modernen Errungenschaften der westlichen Welt.

Damit ergeben sich die 3 Hauptpfeiler der Ausbildung:

- Würdigung der verschiedenen Yoga-Traditionen
- Einbeziehung der Moderne
- Integration in den individuellen Alltag

Weitere Informationen: 03641 . 511275  
[www.integrale-akademie-thueringen.de](http://www.integrale-akademie-thueringen.de)



## Maya Heller

- geboren 1969
- lebt seit 2008 in der Lebensgemeinschaft Schloss Tonndorf
- 3-jährige Iyengar-Yoga-Ausbildung, zertifiziert von der B.K.S. Iyengar Yoga Vereinigung Deutschland (IYVD)
- alle Kurse mit Krankenkassenzulassung

*»Man kann den Wert  
des Yoga nicht in Worte  
fassen, sondern man  
muss ihn erleben.«  
B.K.S. Iyengar.*

Das Üben von Yoga befreit von zahlreichen Beschwerden, vereint Kraft und Beweglichkeit und schenkt mehr Gelassenheit, um den Herausforderungen des Alltags zu begegnen.

Geübt wird in sinnvoll aufeinander abgestimmten Übungsfolgen, wobei die genaue Ausrichtung des Körpers und Atemübungen eine Grundlage des Iyengar-Yoga bilden.

In meinem Unterricht lege ich außerdem besonderen Wert darauf, das Zusammenspiel von Ausdauer und Balance zu vermitteln. Die Verwendung von Hilfsmitteln (Gurte, Klötze, Wand und Stühle) macht es jeder/m möglich, die Haltungen optimal einzunehmen.

### Angebot

- Yogakurse in Weimar und Tonndorf
- Einzelunterricht
- Wochenendangebote



## Nadine Claudia Kalbe

### Yogalehrerin BDY/EYU

- durch Rückenschmerzen zur Yogatherapie, dann jahrelange Ausbildungen an den Quellen des Yoga in Südindien
- Mitglied und Yogalehrer-Ausbildung beim Berufsverband der Yogalehrenden Deutschlands (BDY) und der Europäischen Yoga-Union (EYU)
- Start Yogablog auf [www.yogahund.de](http://www.yogahund.de)

**Gruppen- und Einzelunterricht in Hatha Yoga** in der Tradition von Sri T. Krishnamacharya: u.a. Svastha Yoga, Viniyoga, Iyengaryoga, Astanga Vinyasa Yoga - Power Yoga) • auf Anfrage auch Philosophie, Sanskrit und Vedic Chanting (Rezitation)

## Yoga

Erfahre individuellen Unterricht angepasst an Deine Bedürfnisse. Du erlernst traditionelles Yoga aus Südindien mit Körperübungen speziell für den Rücken. Entspanne dich geistig durch Atemachtsamkeit und Meditation.

- In kleinen Gruppen mit maximal 8 Plätzen.
- Buche flexibel Kurszeiten nach deinem Terminkalender.
- Gleiche deinen Alltag aus, aktiv oder passiv.
- Die Gelenke mobilisieren, Muskeln dehnen und stärken.
- Unterstütze dein Immunsystem.

Durch meine rheumatische Erkrankung kenne ich Rücken- und Gelenkschmerzen. Besonders die Yogatherapie half mir bei der Bewältigung von Schmerzen und vor allem bei der Prävention. Es folgten jahrelange Ausbildungen. Viele Krankenkassen anerkennen mich als Yogalehrerin BDY/EYU und meine ständigen Weiterbildungen.

Lerne mich und meinen persönlichen Yogaunterricht kennen. Informiere dich auf [www.yoga-shala.de](http://www.yoga-shala.de) oder vereinbare eine unverbindliche Probestunde zum ermäßigten Preis. **Herzlich willkommen!**



योगशाला



## Steffen Katz

Yogalehrer BDY / EYU  
Yogastudio am Herderplatz  
in Weimar

Hatha-Yoga, Power-Yoga  
Meditation und Achtsamkeitstraining  
Yogatherapie

*... ich freue mich auf Ihren Besuch!*







**Katy Rosenkranz**  
Yogalehrerin BDY/ EYU

**Katrin Kauzner-Hirsch**  
Yogalehrerin BDY/ EYU

**Yoga bringt's!**  
Schenke Dir selbst jeden Tag  
die schönsten Momente und bade Körper,  
Seele und Geist in innerer Harmonie.  
*Sarah Bernhardt*

Uns liegt es am Herzen, die Freude und Leidenschaft am Yoga in Dir zu wecken und die alte Tradition des Yoga in einem modernen Kontext zu vermitteln. Zusammen wollen wir unsere Schüler mit Hilfe von Yoga glücklicher machen.

*Glücklicher*, weil es Dir hilft, Dein Körpergefühl zu verbessern und Du beweglicher wirst.

*Glücklicher*, weil Du es schaffst, den Tag mit mehr Gelassenheit und Flexibilität zu erleben.

*Glücklicher*, weil Du lernst, die Dinge zu akzeptieren, wie sie sind. Dadurch können sich für Dich völlig neue Sichtweisen eröffnen.



## Sybille Lehmann

- Geboren Juni 1954  
in Potsdam-Babelsberg
- Dipl. Ing. für  
Verfahrenstechnik
- Yogalehrerin BDY/EYU  
und WDM Kloster Gerode,  
seit 2000
- Heilpraktikerin, seit 2003
- Langjährige Ausbildungen  
und Weiterbildungen

*»Je ruhiger und stiller es in uns wird,  
desto klarer wird unser Leben.«*

Peter Steiner



### Yoga

Ich unterrichte Yoga individuell, ganzheitlich und therapeutisch. Die Yogastunden sind in sinnvollen Schritten aufgebaut und richten sich nach den Befindlichkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmer.

Das achtsame Üben im natürlichen Atemrhythmus kann den Körper, die Gefühle und die Gedanken in Einklang bringen. Mit Yoga nehmen wir unser Leben selbst in die Hand.

- Unterricht in kleinen Gruppen
- Yogatherapie in Einzelstunden
- Thematische Tagesseminare

### Naturheilpraxis

- Psychosomatische Beratung
- Craniosacrale biodynamische Osteopathie
- Polaritätstherapie
- Metamorphische Methode
- Ayurveda (Ernährungsberatung, Kur-Begleitung, Massagen)



**Dr. Karina K. Loos**

»Jeder Mensch ist einzigartig.«

*Mein Ansinnen ist es, Sie bei der Entfaltung Ihrer Potenziale und Ihrer Einzigartigkeit individuell zu unterstützen. Im geschützten Rahmen biete ich Ihnen professionelle Begleitung, sich Ihren Themen zu widmen und Ihr Leben aktiv Jetzt! & Hier! gelassener, freudvoller und selbst-bewusster zu gestalten. Meine Stärken liegen in dem ruhigen, humorvollen, leicht verständlichen, individuell angepassten Coaching und Unterricht. Meine Angebote verstehen sich als Hilfe zur Selbsthilfe; sie ersetzen keine notwendigen medizinischen oder therapeutischen Behandlungen!*

- Jahrgang 1965
- Mutter dreier wunderbarer Söhne
- Dr. Ing. Architektur
- langjährig Fortbildungen in Körperarbeit · Yoga · Aufstellung · Tanz · Atemarbeit · Energiearbeit
- Achtsame Körperarbeit seit 2009:
  - Practitioner Posturale Integration
    - neo-reichianische Körperarbeit
  - Practitioner Somatic Experiencing
    - Trauma-Arbeit nach Peter Levine
- Spezialistin für Selbstregulation & Kopf-Herz-Bauch-Balance
- Yogalehrerin seit 1999 mit Krankenkassenanerkennung



## Praxis für Yoga & körperorientiertes Coaching

**Wohlbsein · Selbsterfahrung · Körperpsychotherapie · Traumabegleitung**

- Achtsamkeitspraxis • Stress meistern :) • Entspannung & Selbstfürsorge
- Körper-Bewusstsein • Körper-Haltung • Körper-Sprache
- Selbstregulation • Förderung von Resilienz • Persönlichkeitsentwicklung
- Balance von Tun & Lassen • Kopf-Herz-Bauch-Balance

• **Meditation in Stille & in Bewegung** •

**Hatha-Yoga • Hormon-Yoga • Yin-Yoga • Yang-Yoga • Faszien-Yoga  
Aerial-Yoga • Yoga im Tuch • Partner-Yoga • Trauma-Yoga**

**Specials: Yoga & ...**

Rücken | Schwangere | Mutter & Baby | Kinderwunsch | Wechseljahre  
Körperarbeit ... körper(psycho)therapeutische Erkenntnisse ... Trauma

**... für mehr Beweglichkeit, Kraft & Gelassenheit, in allen Lebenslagen :)**

Workshops | Kurse | Reisen an besondere Orte | EinzelCoaching  
Vorträge | Gesundheitsförderung im Unternehmen  
**Erfurt – Weimar – & ... auf Reisen**

**Einzel & Klein-Gruppen** – achtsam & maßgeschneidert & wohltuend

Als Unternehmer, Manager oder Führungskraft stellst Du Dich täglich besonderen Herausforderungen. Du orientierst Dich dabei an Werten und trägst Verantwortung.

Mit Yoga ist es möglich, körperliche, psychische und emotionale Einheit zu erfahren. Besonders wertvoll ist die Möglichkeit der Bewusstwerdung und Erfahrung über Dich selbst, die Dir bei Deinen beruflichen Herausforderungen und im privaten Leben helfen werden.

Da ich selbst viele Jahre Erfahrung als Unternehmer, Manager und Führungskraft habe, biete ich Kurse für Dich an, die Dir helfen sollen, Deine Fragen zu erkennen und zu beantworten. Ich nutze dafür die Mittel des Yoga: Körperhaltungen (Asanas mit Kraft und Dynamik), Atemübungen, Meditation, Tiefenentspannung, Gedanken (Satsang) - es ist eine stille und beglückende Arbeit mit Dir selbst.

Es gibt wichtigere Dinge, als das Leben immer weiter zu beschleunigen. Das Ankommen im Hier und Jetzt und die damit verbundene tiefe Erfahrung, dass das Glück in mir selbst liegt, haben mich auf dem Weg zum Yoga gebracht. Er stellt mich vor Herausforderungen und lehrt mich Dinge, die immer wieder überall im Leben auftauchen. Und so ist Yoga für mich auch eine Schule für das Leben.

Das möchte ich mit Dir in kleinen Gruppe oder im Einzelunterricht teilen. Wir beginnen mit einem Gespräch.



## Yoga für Manager

**Mario Melle**

Unternehmer und Berater  
Yoga-Lehrer im BDY/EYU

[www.yama.is](http://www.yama.is)  
[mario.melle@yama.is](mailto:mario.melle@yama.is)

+49 177 788 5505

Mitglied im  
**BDY.**





## Annette Nandini Otto

- 1958 in Berlin geboren
- 2 Söhne
- Dipl. Ing. für Maschinenbau
- Yogalehrerin
  - Ausbildung im Yoga Vidya Center Westerwald/ Bad Meinberg (2000)
  - Ausbildung TriYoga Flow® nach Kali Ray (2006)
- Aryurveda-Gesundheitsberaterin
- Meditationslehrerin
- Reiki-Meisterin

*Yogaś citta-vṛitti-nirodhaḥ*

*Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist.*

*Tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam*

*Dann ruht der Wahrnehmende in seinem wahren Wesen.*

Yoga Sutra von Patanjali



### Yogaunterricht

- Einzel- und Gruppen
- Business-Yoga,  
Yoga-Unterricht in der Firma

### Aryurveda-Anwendungen

- aryuvedische Gesundheits- und Lebensberatung
- Ganzkörpermassagen mit warmen Kräuterölen
- Marmamassagen
- Klangmassagen mit tibetischen Klangschalen

TriYoga Flow®, 1980 von Kali Ray gegründet, beinhaltet das gesamte Spektrum traditioneller Hatha-Yoga-Übungen.

Einzigartig sind die fließenden, oft wellenartigen Übergänge einer Yoga-Stellung in die Folgende (Kriya), – ideal um den Körper auf die natürliche Ausrichtung im späteren Halten der Position (Asana) vorzubereiten. TriYoga ist eine systematische Methode, wobei man von Basics über Level 1 zu den darauffolgenden Levels voranschreitet, da Flexibilität, Kraft und Ausdauer und die Kenntnis über die Flows zunehmen. Vertieft sich der Flow, werden Bewegungen von Körper, Atmung und Mudra harmonisiert und der innere Fluß taucht auf natürliche Weise auf, unabhängig vom Level.



*Kerstin I. Panknin*

*»Wir selbst sollten die Veränderung sein, die wir in der Welt sehen wollen.«*



Mahatma Gandhi

- geb. im Mai 1961
- Finanzökonomin
- Yogalehrerin M.Y.I. seit 1996
- Ausbilderin für YogalehrerInnen FYP seit 2003
- Astrologisch Psychologische Beraterin (API) seit 1991
- Leiterin des ›Spiels der Wandlung‹ seit 2011

» YOGA ist für mich wegweisend und ein Anker im stetigen Wandel der äußeren Umstände.

Es schenkt mir Orientierung für ein natürliches, gesundes, sinn- und werterfülltes Leben und bestärkt mich, es aktiv mitzugestalten.

Daraus schöpfe ich die Freie YogaPraktik. «

## Freie YogaPraktik (FYP)

der von mir unterrichtete Stil des Hatha Yoga ergänzt durch Alltags-Reflexionen.

- Hatha-Yoga-Kurse zur Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden (Krankenkassenbezuschung möglich)
- **Ausbildung** zur/m YogalehrerIn FYP (in individuellen Gruppen bis max. 9 Teilnehmende)
- Thematische Wochenend- und Ferienkurse
- Individuelle Beratung und Einzelunterricht
- Meditation

Mein Anliegen und Vermögen ist es, Yoga einfach, natürlich und alltagsnah zu vermitteln.

## Astrologie

## Spiel der Wandlung

## Salongespräche

Mit Hilfe der **Astrologischen Psychologie** und des ›**Spiels der Wandlung**‹ unterstütze ich Sie beratend bei Lebensfragen, Entscheidungsprozessen und der Verwirklichung von Absichten. Menschen, die Freude an Gedankenaustausch, wechselseitiger Inspiration und philosophischer Tiefe haben, sind herzlich zu meinen **Salongesprächen** zu Themen unserer Zeit und wie wir Gesellschaft mitgestalten, eingeladen.

## YogaSchule Kerstin Isolde Panknin

**YogaSchule**  
kerstin isolde panknin





# Kundalini Yoga



**Anita Ritter**  
Sangeet Kaur

*“Yoga ist ein Abenteuer des Bewusstseins.” (Yogi Bhajan)*

Unser Kundalini Yoga Zentrum GURU RAM DAS ist ein Zuhause für Kundalini Yoga in der Tradition von Yogi Bhajan. Das Yoga Zentrum liegt im Herzen von Erfurt ganz in der Nähe des Domplatzes. Es ist ein Ort zum Auf- und Ausatmen, zum Rückzug in die Stille.

Lehrerin für  
Kundalini Yoga,  
Sri Sai Prana Yoga und Yoga Nidra,  
Reiki- und Pranaheilerin

Tel.: 03 62 08 - 71 223  
info@kundalini-yoga-erfurt.de  
www.kundalini-yoga-erfurt.de

# Zentrum Erfurt



**Cornelia Trunk**  
Rai Kaur

*“Die lebendige bewegte Freude des Universums tanzt in jeder Zelle meines Wesens.” (Ang Sang Wahe Guru)*

Kundalini Yoga aktiviert die Lebenskraft in uns und ist auf innere Heilung und Lebensfreude ausgerichtet.

Es hilft uns, den Alltag zu meistern und die täglichen Herausforderungen gelöster und entspannter anzunehmen.

Kundalini Yoga eignet sich für JedeN, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.

Lehrerin für  
Kundalini Yoga und Naad Yoga,  
Sat Nam Rasayan® Heilerin,  
Breathwalk®-Trainerin

Tel.: 03 61 - 78 94 411  
c.rai.kaur.trunk@gmx.de



## Kamala Birgit Ritter

*»Für jeden Menschen existiert  
ein besonderer Weg.«*  
Lew Tolstoi

- Studium im Maschinenbau und Bauingenieurwesen
- Yoga-Lehrerin (BYV)
- ärztl. gepr. Ernährungsberaterin

- Hatha Yoga im Rahmen des Gesundheitsmanagments in Unternehmen
- Hatha Yoga – mobil für Gruppen und Einzelcoaching
- Hatha Yoga – Fastenferien



## Sandra Rost

- geboren im Juli 1971 in Rudolstadt
- Mutter von zwei Kindern
- Staatlich Anerkannte Erzieherin seit 1991
- langjährige Fort- und Weiterbildungen in Arbeit mit Kindern, Praxisanleiterin
- Kreativitätspädagogin
- Yogalehrerin FYP
- Ausbildung Klassische Homöopathie
- berufstätig als Erzieherin in der Kindertagesstätte ›Die Waldspatzen‹ in Bad Berka seit 2010
- Yogalehrerin in Blankenhain seit 2012

*» Du bist, was du warst, und du wirst sein, was du tust.«* BUDDHA

**Hatha-Yoga** für Anfänger, Übende, Fortgeschrittene, Quereinsteiger oder für die, die es schon immer mal ausprobieren wollten.

**Kinderyoga** – Mit Spannung und Kreativität die ›Welt des Yoga‹ entdecken und lieben lernen.



*» Ein Kind ist ein Buch, in dem wir lesen und in das wir schreiben sollen.«* PETER ROSEGGER





## Katrin Schmidt

- \* geb. August 1966 in Leipzig
- \* Diplomlehrer für Biologie / Chemie
- \* zertifizierte Yogalehrerin IAT  
( mit Krankenkassenanerkennung)
- \* Fachübungsleiter Rehasport
- \* Gesundheitstrainer Prävention

*"Ist das Licht des Yoga einmal angezündet, verlöscht es nie mehr.  
Je intensiver Sie üben, desto heller wird die Flamme leuchten."*

*B.K.S. Iyengar*

## YOGA INSEL Schleusingen

Auf meinem Weg als Gesundheitstrainer, habe ich vor einigen Jahren Yoga für mich entdeckt. Seitdem kann ich mir ein Leben ohne Yoga nicht mehr vorstellen. Yoga gibt mir selbst viel Kraft, Klarheit und Gelassenheit für den Alltag. Yoga ist mein Handwerkszeug für ein sinnerfülltes, gesundes und ausgeglichenes Leben.

Ich möchte Sie gern auf einem ganzheitlichen Yogaweg begleiten. Auf diesem Weg finden Sie kraftvolle aber auch entspannte Übungsfolgen, Atemübungen, Meditation und Entspannung, damit Sie ganz achtsam und in Ruhe bei sich ankommen können.

Angebote der YOGA INSEL Schleusingen:

Yoga für Einsteiger bis Fortgeschrittene  
Yoga für Senioren  
Einzelunterricht  
Seminare & Workshops





## Ina Scholze

Spiritueller Name

*Lalità Ambikà*

- Jahrgang 1975
- 1995 Staatsexamen Masseurin
- Lymphdrainagetherapeutin
- Dipl. Physiotherapeutin (Schweiz)
- Dipl. Yogalehrerin der Yoga Vedanta Forest Academy (nach S. Sivananda) Ashram Österreich /2003
- Visionäre Cranio-Sacral-Arbeit – Tiefenentspannung /Schweiz
- 3 Jahre Tätigkeit als Atemtherapeutin Hochgebirgsklinik Davos /Schweiz
- Yoga und Schamanisches Heilen (BYVG)
- Schwangeren-Yoga Übungsleiterin (BYVG)
- Psychologischer Coach /St. Augustin
- nach insg. 12 Jahren Klinik und Praxiserfahrung als Physiotherapeutin;
- Yogalernende – Lehrende, seit 2008 Yogastudio in Gotha
- 2012 Ganzheitliche Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin/ Europäische Akademie Deutschland



*Dir o Herz wünsche ich  
Stille, Weite und Leere.*

*Eine Stille, in der die Seele voll Freude  
nach ihrer inneren Melodie tanzt.*

*Eine Weite, in der die Seele  
ihre Flügel ausbreitet und  
ihrer Sehnsucht folgt.*

*Eine Leere, in die die Seele  
sich voll Vertrauen fallen lässt  
um Neuem zu begegnen.*

*Yoga bedeutet für mich  
Einssein und der Stimme meines  
Herzens zu vertrauen.*



*›Glück ist für mich,  
wenn Körper, Seele und  
Geist im Einklang sind.‹*

## Andrea M. Sprengart

- 1973 mit Widderenergie geboren
- seit vielen Jahren glücklich verheiratet
- Mutter einer wundervollen Tochter
- Diplom Verwaltungswirtin (FH)
- Betriebswirtin (VWA)
- Multidimensionaler Coach®
- Spezialistin für den Austausch überholter Lebensstrategien
- Gründerin und Inhaberin von FREIFALTER® Coaching seit 2013
- Kundalini Yogalehrerin

# FREIFALTER

Yoga



**Yoga** ist eine Erfahrung und bedeutet für mich, ganz im Moment zu sein. Den Augenblick so wie er ist anzunehmen – wertfrei und grenzenlos. Sich geliebt fühlen, angenommen sein und auftanken.

Meine Unterrichtsstunden basieren auf der Weisheit des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Sie integriert Körper, Seele und Geist und beinhaltet neben Körperübungen sowohl eine Meditation als auch eine tiefe Entspannungsphase. So kannst du ganz du selbst sein.

### Mein Angebot umfasst:

- Yogagruppenunterricht
- Yogaeinzelstunden (Arbeit an individuellen körperlichen und mentalen Themen)
- Mittagspausenentspannung
- Business Yoga
- geführte Meditationen – auch in Bewegung
- FREIFALTER® Coaching – Potenziale entfalten und Energien freisetzen
- Seminare, Workshops und Vorträge



## Susan Stockmann

*Yoga Shoshan*

- Geboren 1978 in Erfurt
- Mutter von 3 wundervollen Kindern
- Yogalehrerin BDY/EYU
- Personal Trainer seit 1997

*»Es gibt auf der Welt nur einen einzigen Weg, den niemand gehen kann, außer Dir. Wohin er führt, frage nicht. Gehe ihn.«*

Friedrich Wilhelm Nietzsche



### Angebot:

- Hatha-Yoga (Kurse mit Krankenkassenanerkennung) in Erfurt und Arnstadt
- Yoga Einzelunterricht
- Yoga für Eltern und Kind
- Yoga für Mama und Baby
- Workshops und Yogareisen



# Wege zu mehr Lebensfreude



Die tiefen Zusammenhänge zwischen Körper und Geist werden immer mehr offenbar und ihr Verständnis immer notwendiger.

Lebensfreude ist unser Ziel und die Folge von Harmonie zwischen ›Innen und Außen‹. Dazu möchte ich mit meinem Wirken beitragen.

Kommen Sie mit?!

## Robert Tilp

- Jahrgang 1968
- Elektromonteur
- Fastenbegleiter
- Yoga-Lehrer
- Fünf ›Tibeter‹® Trainer
- innerFitness® Trainer
- **Heilpraktiker** (seit 2004)
- Prana-Yoga-Lehrer

Gesund werden und gesund bleiben sind die Ziele meiner Arbeit als Heilpraktiker. Yoga ist dafür ein wundervolles Werkzeug. Sie lernen, wieder in Kontakt mit Ihrem Körper zu kommen und über ihn mit sich Selbst. Sie lernen, sich beweglich zu machen, sich zu kräftigen, sich zu konzentrieren und vielleicht sich zu verstehen und an sich Selbst zu freuen. Und das Beste daran: Sie können es selber tun.

- Hatha-Yoga – Yoga der Haltungen
- Prana-Yoga – Atem-Yoga
- Fünf ›Tibeter‹® & innerFitness®
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn und nach Breuß
- Reflexzonenmassage
- energetische Behandlungen
- lösungsorientierte Gespräche
- Homöopathie
- Fasten und Fastenwandern



**Robert Tilp**  
Heilpraktiker

info@lebensfreude-online.de  
www.lebensfreude-online.de



*›Maisha‹ heißt ›Leben‹.*

*Mit unseren Angeboten haben Sie die Möglichkeit, ein neues, positives Lebensgefühl zu entwickeln und ganzheitliches Wohlbefinden zu entdecken.*

*Herzlich Willkommen!*

Ihre Katherina Tränkner



Das Leben stellt uns alle täglich vor neue Herausforderungen. Durch unser vielfältiges Angebot möchten wir Sie dabei unterstützen, dem Leben mit Achtsamkeit, Gelassenheit und Stärke zu begegnen.

Unser Team besteht aus motivierten und gut qualifizierten Yoga-Lehrerinnen und Yogalehrern, die sehr gern ihre eigene Freude daran an Sie weitergeben möchten und Sie auf ihrem Yoga-Weg begleiten.

Unser Angebot:

- Hatha-Yoga (Kurse mit Krankenkassenanerkennung)
- Pilates (Kurse mit Krankenkassenanerkennung)
- Yoga-Therapie und Einzelunterricht
- Ayurvedische Gesundheitsberatung
- Ayurvedamassage
- Yoga für Schwangere
- Yoga Postpartal
- Yin Yoga
- Yoga für Kinder
- Yoga für Senioren
- Workshops zu unterschiedlichsten ganzheitlichen Themen





## Cornelia von Rhein

*»Alles um Dich herum hat  
mit Dir selbst zu tun.«*

- 1972 geboren in Dresden
- Architektin, verheiratet Mutter dreier Kinder
- seit Frühjahr 2003 :
  - Ausbildung in Pranaheilung und Arhatic Yoga bei Grandmaster Choa Kok Sui und Master Sai Cholleti
- seit 2004 Verbreitung der Pranaheilung
  - Pranalehrerin für Thüringen und
  - zertifizierte Anwenderin
  - 2007 Yogalehrerausbildung in Indien
  - verschiedene Weiterbildungen in Dt.

## Sri Sai Prana Yoga

Sri Sai Prana Yoga wurde mit dem Hintergrund der energetischen Heilung entwickelt und ist eine Form des Hatha Yoga. So wird eine große Tiefe im Yoga erreicht, die besonderes Augenmerk auf die Atmung und den Wechsel von Spannung und Entspannung in den Übungen legt und auch Elemente der Pranaheilung mit einfließen lässt. Das führt bereits nach kurzer Zeit zu spürbaren Verbesserungen der körperlichen Kraft, zu mehr emotionaler Ausgeglichenheit und zu mentaler Stärke. Die Übungen des Sri Sai Prana Yoga sind leicht erlernbar und überzeugen bei regelmäßiger Übung durch ihre große Effektivität. Alle Yogaübungen sind ein Stück auf dem Weg der Erkenntnis des eigenen Selbst.

Ich gebe

- Yogastunden – auch Einzelunterricht
- Superbrainyogakurse
- Geführte Meditationen
- PranicHealing Seminare/Vorträge
- Übungsabende/ Anwendungen







## Kerstin Warmbold

### Meine Angebote

- Psychologische Beratung
- Buddhistische Psychotherapie® (nach dem Heilpraktikergesetz)
- Yoga in Prävention und Therapie
- Entspannungsverfahren
- Meditation und Achtsamkeitstraining



*Das Glück ist keine Frage der Zeit, die einem bleibt.  
Es geht immer nur um den Augenblick, den man bewusst erlebt  
oder ungenutzt verstreichen lässt.*

## PRAXIS FÜR HEILKUNDLICHE PSYCHOTHERAPIE UND YOGA



**Heilpraktikerin für Psychotherapie | Yogalehrerin (BYV)  
Entspannungstherapeutin (BYVG) | Buddhistische Therapeutin®**

*Entdecken Sie den außergewöhnlichen Yoga für den modernen Menschen von Heute. Nehmen Sie sich in einem stilvollen und exklusiven Yogastudio eine Auszeit von der Hektik unserer Zeit und genießen Sie die wohltuende Regeneration des Körpers, der Atmung und der Seele.*



## Tobias Weidhase

ist ausgebildet durch und Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und der Union Européenne de Yoga (EYU), der ältesten Yogaorganisation Europas. Er ist geschult durch bedeutende Yogameister der heutigen Zeit und als Dozent in der Ausbildung zum Yogalehrer BDY/EYU tätig.



*Erlesener Yogaunterricht bei yoga privé*

### Die Angebote:

- Privater Yogaunterricht
- Hatha Yoga in kleinen Gruppen
- Business Yoga (zertifiziert nach §§ 20 und 20a SGB V)
- Unterricht im Stil von Iyengar, Vinyasa Flow und Yin Yoga
- Ganzheitlicher Unterricht, ausgerichtet auf die Wünsche der Teilnehmenden
- Von den Krankenkassen geprüft und anerkannt





## Jutta Wisotzky

- Yogalehrerin BDY/EYU
- Yogatherapeutin BYAT
- Thai-Yoga-Massage
- Reikimeisterin
- Indien-Aufenthalte:
  - 2005 Rishikesh
  - 2009 Idukki  
(Arsha Yoga Gurukulam)
  - 2015 Gaumukh  
(Quelle des Ganges)

## Taranirmala

Yoga Resort Kyffhäuser/Harz

- ♦ *Entspannung*
- ♦ *Körperbewusstsein*
- ♦ *Selbstfindung*

### Yoga – ein Weg.

Ein Yoga-Kurs ist eine Orientierungshilfe: Rückbesinnung auf uns selbst und unsere Kraft schafft einen harmonischen Ausgleich zu den beständigen Herausforderungen des Alltags.

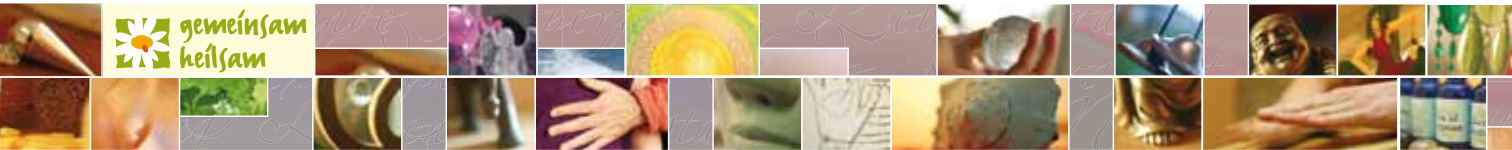
- Yoga Kurse in der Gruppe für Anfänger und Fortgeschrittene
- individuelle Einzelstunden zur Erstellung einer persönlichen Übung für den Hausgebrauch mit Elementen aus der Yogatherapie
- Kinderkurs
- Reikibehandlungen, Reiki-Einweihungen und Seminare
- Beratung zu gesunder yogischer Ernährung



## Das Erfurter Netzwerk Ganzheitliche Lebensweise (ENGL) e.V.

...will für die Sicht der Ganzheitlichkeit begeistern. Für die Sicht, dass alles miteinander verbunden ist und alles und jeder von Bedeutung ist. Drei Wortpaare spiegeln unser Ansinnen, unsere Vision und unsere Themenbereiche wider: *liebevoll verbinden – ganzheitlich entwickeln – natürlich gesund*. Es finden sich im Netzwerk Menschen aus unterschiedlichen Berufs- und Interessensbereichen und wir freuen uns über alle, die mitmachen wollen – aus Thüringen und darüber hinaus! Zur aktuellen Information über die neuesten Impulse und ganzheitliche Angebote bietet sich unser regelmäßiger Newsletter an. Die Anmeldung erfolgt ganz einfach direkt auf der Homepage.

*liebevoll verbinden*  
*liebevoll verbinden*  
*ganzheitlich entwickeln*  
*ganzheitlich entwickeln*  
*natürlich gesund*  
*natürlich gesund*



**gemeinsam  
heilsam**

Seit 2006 ist das ENGL in Thüringen aktiv, um

- ein ganzheitliches Bewusstsein zu vertreten und zu fördern
- Menschen und Initiativen mit gleichem Anliegen zu vernetzen
- Gelegenheiten für Begegnungen zu schaffen
- Seminare, Vorträge und Workshops zu organisieren
- Öffentlichkeitsarbeit für ganzheitliche Themen zu leisten
- weitere Projekte des ENGL sind:
  - der Thüringer Naturheilkundetag · diese Yogalehrer-Thüringen-Broschüre · die Homepage [www.engl-ev.de](http://www.engl-ev.de)

Die Homepage des ENGL e.V. ist eine Plattform für ganzheitliche Sicht – und Lebensweisen in Thüringen und darüber hinaus. Sie bietet:

- eine zeitgemäße Vernetzung von Gleichgesinnten
- einen Veranstaltungskalender mit Newsletter
- ein Glossar mit ganzheitlichen Begriffen
- eine nutzerfreundliche Oberfläche
- Platz für aktuelle Themen und Mitgestaltung

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Erfurter Netzwerk  
Ganzheitliche Lebensweise e.V.  
Marktstraße 6 · 99084 Erfurt  
Tel.: 03 61 . 3 46 94 13  
[www.engl-ev.de](http://www.engl-ev.de)

**Gestaltung:**  
Andrea Heese-Wagner  
[www.heese-wagner.de](http://www.heese-wagner.de)

**Druck:**  
Druckhaus Gera

**Auflage:**  
25.000 Exemplare

**Stand:**  
November 2015

**Rechtlicher Hinweis:** Die vorliegende Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Verantwortung für den Inhalt der Seiten (inhaltliche Aussage und Urheberrechte für die Bildmotive) liegt bei den jeweiligen Anbietern.

