



 **Beauty und Wellness**

Yoga für Balance, Kraft und innere Klarheit

Diese Yogastunde lädt dazu ein, Körper und Geist bewusst wahrzunehmen. Durch sanfte Bewegungen, stabilisierende Haltungen und achtsamen Atem entsteht ein Raum, in dem du Spannungen lösen, den Geist klären und neue Energie schöpfen kannst. Yoga verbindet dabei Körperwahrnehmung und Kognition: Wer aufmerksam übt, stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Fähigkeit, Eindrücke, Informationen und Gelerntes besser zu verarbeiten.

Für wen geeignet?

Die Stunde richtet sich an Anfänger/innen wie Fortgeschrittene, an alle, die Ruhe, Beweglichkeit und innere Balance suchen – und an Menschen, die bereits Inhalte aus Kursen, Seminaren oder Lernen aus dem Alltag vertiefen wollen. Durch die achtsame Praxis können zuvor erworbene Kenntnisse bewusster aufgenommen, verarbeitet und nachhaltig verankert werden.

Am Ende der Stunde führt eine geführte Entspannung die Wirkung von Körper- und Atemübungen zusammen, sodass Sie gestärkt, fokussiert und ausgeglichen in den Alltag zurückkehren.

Termin

Mo, 16.03.2026
13:15–14:00 Uhr

Preis

20,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Augsburg
Oberbürgermeister-Drei-
fuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSH10089160326

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 17.02.2026

Dozentin

Jasmin Weis