



# YOGA INTENSIV

## Den Alltag vergessen!

Yoga in allen seinen Facetten - ein ganzes Wochenende lang! Befreiende Körperhaltungen, heilende Atemübungen und wohltuende Entspannungstechniken sind Bestandteil des Wochenendes, an dem du so richtig tief in den Yoga eintauchen kannst. Du hast noch nie Yoga gemacht? Dann ist dieses Wochenende eine tolle Möglichkeit herauszufinden, ob Yoga etwas für dich ist. Du bist alter Yoga-Hase? Dann kannst du Erlerntes hier richtig vertiefen! Das Wochenende wird angeleitet und betreut von Jayani, erfahrener Yogalehrerin, Yogatherapeutin und Klangmassage-Praktikerin.

**Samstag, 21. Februar 2026 von 10 bis 16 Uhr**  
**Sonntag, 22. Februar 2026 von 10 bis 14 Uhr**

10 Stunden\*

Yoga, Atem, Meditation, Entspannung & Klang

\* inkl. Pausen

Kursleitung: Jayani (Birgit Handke)

**EUR 95,00**

**10% Frühbucher-Rabatt bei verbindlicher Buchung bis 15.01.2026**

inkl. Getränke (Tee, Wasser) und Snacks

### Information und Anmeldung:

Jayani Yoga & Klang

Birgit Handke, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Klangmassage-Praktikerin

Kreuzstr. 34, 40699 Erkrath

Tel. 0172-2033966

[www.jayani-yoga.de](http://www.jayani-yoga.de)

[jayani@jayani-yoga.de](mailto:jayani@jayani-yoga.de)

Facebook: Jayanis Welt