



Heike Leuchter

Psychosoziale Beratung | Supervision | Yoga | Humanenergetik | Pädagogik

Achtsames Yoga

Diese Praxis besteht aus fließenden und statischen Körperübungen (Asana) und Atemübungen (Pranayama), die unseren Geist und unseren Körper zur Ruhe bringen, unseren Atem tiefer fließen lassen und unseren Kreislauf und Stoffwechsel verbessern. Wir lernen Spannungen und Stress loszulassen.

Dauer: Mi 21.01. - 20.05.2026

Zeit: 09.00 - 10.20 Uhr

Ort: Schwarzwidaweg 4, Nofels

Ausgleich: Euro 240 / 16 Vormittage

Dauer: Do 22.01. - 28.05.2026

Zeit: 18.00 - 19.20 Uhr

Ort: Feldstraße 15, Weiler

Ausgleich: Euro 240 / 16 Abende

YogaFlow

Die YogaFlow-Sequenzen bestehen aus kräftigenden und dehnenden Übungen, die wir fließend miteinander verbinden. Wir mobilisieren die Wirbelsäule, öffnen die Hüfte, kräftigen die Arme, Beine und unsere Körpermitte und zentrieren uns. Diese Sequenzen sind etwas fordernder und kraftvoller.

Dauer: Mi 21.01. - 20.05.2026

Zeit: 17.30 - 18.50 Uhr

Ort: Schwarzwidaweg 4, Nofels

Ausgleich: Euro 240 / 16 Abende

Bitte eine
Yogamatte und
ev. eine Decke
mitbringen;
bequeme
Kleidung

0650 860 87 64
heikeleuchter.at
info@heikeleuchter.at