



Neues Jahr – neue Energie

Yoga für Anfänger & Wiedereinsteiger

Start: Dienstag, 06. Januar 2026

Zeit: 18:30 Uhr (75 Min.)

**Ort: Klinge22 Studio, Klingenstr. 22, 04229 Leipzig Plagwitz
(nahe Toom Baumarkt, kostenlose Parkplätze)**

Starte 2026 mit mehr Leichtigkeit, Kraft und innerer Balance!

Dich erwarten zwei bereichernde Yoga-Kurse im wöchentlichen Wechsel:

1. Vinyasa Flow – aktiv & klar strukturiert

Dynamische Sonnengrüße, fließende Bewegungen & bewusstes Atmen.

Jede Woche mit einem Schwerpunkt:

Herzöffner – Hüftöffner – Drehungen – Atemfokus – Stabilität & Erdung

Perfekt für alle, die Yoga neu entdecken oder wieder einsteigen möchten.

2. Yin Yoga – ruhig & meditativ

Sanfte, länger gehaltene Positionen fördern Entspannung, Loslassen und innere Ruhe. Ein wohltuender Ausgleich zum Alltag.

Kursbeginn: am 06.01.26: Vinyasa Flow. Einstieg jederzeit möglich.

Preise: Probestunde 12 €, Drop-In 18 €, 5er-Karte 80 € / 10er-Karte 150 €

**Anmeldung: per Mail an yoga@essens.de
oder [@yogajhana](https://www.instagram.com/yogajhana)**

