



# 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](mailto:yoga@essens.de)  
oder [@yogajhana](https://www.instagram.com/yogajhana)

