



## Studio Yoga-Jivaya

Ich lade dich ein,  
ein erfülltes und gesundes  
Leben zu entdecken –  
im Einklang  
mit deiner wahren Essenz.

Mit meiner langjährigen Erfahrung  
im Yoga unterstütze ich dich dabei,  
Körper, Geist und Seele in  
harmonischen Einklang zu bringen.

Gemeinsam begeben wir  
uns auf eine inspirierende  
Reise der Selbsterkenntnis  
und des inneren Friedens.  
Deine wahre Essenz wartet  
nur darauf,  
entdeckt und liebevoll  
genährt zu werden.

Wenn ich Deine Interesse  
geweckt habe und  
Du  
weitere Fragen hast oder  
weitere Informationen  
möchtest, dann melde Dich  
bitte einfach bei mir.

Präventionskurse

# Präventionskurse ab September 2025!

✦ **Deine Gesundheit** ist wichtig! ✦  
Der Präventionskurs erstreckt sich  
über **8 Wochen**, wobei Du bis zu **2 Mal**  
ohne Entschuldigung fehlen darfst.

💰 Erstattung durch die Krankenkasse  
Investiere in deine Gesundheit und  
profitiere doppelt! 💰

---

## Hatha-Yoga Einstiegs – und Vertiefungskurs 2025

**Regelmäßige** Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger  
und Wiedereinsteiger – der ideale Einstieg  
in die Welt des Yoga oder eine  
großartige Möglichkeit, nach einer Pause  
wieder in die Praxis zu finden.

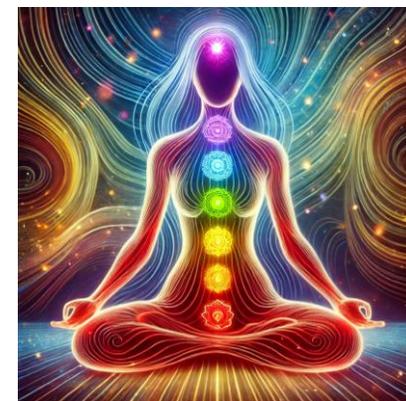
Jeder Kurs umfasst insgesamt  
**10 Einheiten**, wobei jede Einheit  
75 Minuten dauert.

Worauf wartest du?  
Melde dich jetzt an und starte deine  
**Yoga-Reise!**  
**Namaste** 🙏



**Namaste,**  
mein Name ist  
**Spaska**

Ich bin von der Zentralen Prüfstelle  
Prävention (ZPP) als Yogalehrerin  
zertifiziert!!



<https://yoga-jivaya.de>

## TERMINE

**Montags:** 17:45 -19:00 Uhr  
19:15 -20:30 Uhr  
**Donnerstags:** 19:15 - 20:30 Uhr  
**Freitags:** 15:00 - 16:15 Uhr  
Donnerstags Yogastunden  
finden auch **Online** statt!

## PREISE

**10er - Karte** - 115 Euro  
**Monatskarte** - 45 Euro  
**PRÄVENTIONSKURS** - 120 Euro  
**Unterricht á 75 min** - 12 Euro  
**Online á 75 min** - 10 Euro

Wenn du an deinem Termin an dem Unterricht nicht teilnehmen kannst, besteht auch die Möglichkeit, deine Yoga-Stunde an einem anderen Tag zu genießen!

Probestunde: Du kannst gerne eine unverbindliche Probestunde buchen!

Dich erwartet eine intensive und persönliche Zusammenarbeit.

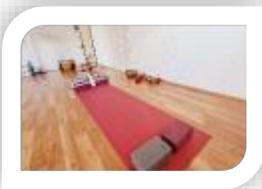


## RÄUMLICHKEITEN

Ich verfüge über einen wunderschönen Raum von ca. 42 Quadratmetern.



Zusätzlich gibt es einen Vorraum für Umkleidemöglichkeiten sowie ein Badezimmer und eine Toilette.



Ich hoffe, dir gefallen meine Räumlichkeiten genauso gut wie mir. Herzlich willkommen zu meiner Yogastunde!

---

**Asanas-** reinigen und stärken deinen Körper!  
**Pranayama** - verbessert das ATEM!  
**Meditation-** mentale Praxis im Yoga, bei der der Geist beruhigt und fokussiert wird!

---

**Yoga** fördert geschmeidige Muskeln und eine flexible Wirbelsäule,  
**Yoga** stärkt die geistige Klarheit, erweitert die Lungenkapazität, unterstützt die Funktion der inneren Organe und  
**Yoga** trägt zu einem langen, gesunden Leben bei.

---

## KONTAKT

**Spaska Forteva**  
**Heidegarten 10**  
**35091**

**01705816879**  
**[sforteva@web.de](mailto:sforteva@web.de)**

