

Fortbildung



## Y 8 Yoga & Nervenstärke

Yoga & Nervenstärke – Deine Kraftquelle im Alltag

In einer Welt, die oft zu laut, zu schnell und zu fordernd ist, braucht jeder einen inneren Anker. Unsere Fortbildung Yoga und Nervenstärke zeigt dir, wie du dein Nervensystem nachhaltig stärkst, für mehr Gelassenheit, Klarheit und Lebensfreude.

Erlebe eine einzigartige Kombination aus ausgewählten Asanas, tiefgehenden und wirkungsvollen Meditationstechniken sowie heilsamen Klangreisen, die Körper, Geist und Seele verbinden. Ob du als Yoga-Lehrer/-Lehrerin dein Repertoire erweitern möchtest oder interessiert bist, tiefer in die Kunst der Selbstregulation einzutauchen, öffnet dir diese Fortbildung neue Wege zu innerer Ruhe und Resilienz.

### Zielgruppe

Bereits ausgebildete Yogalehrer\*Innen und Interessierte mit Yoga-Erfahrung

---

### Termin

21.11.2026 (Samstag)

---

### Ort

Hamburg

---

### Dauer

09.00 - 16.15 Uhr

---

### Preis

120,- Euro

---

### Kursleitung

Tobias Woelki, DRK Yogalehrer

---

## **Weitere Informationen**

Swantje Fuchs / Birgit Rathje  
Tel.: 040-44 13 67