

# Yoga mit Anja

Ich unterrichte 2025 im 10. Jahr Yoga. Der Schwerpunkt meines Unterrichts liegt darin, dich auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene zu unterstützen, bei dir anzukommen. So variieren Anteile aus dem Hatha-Yoga mit Anteilen aus dem Yin-Yoga.

(So wirst du immer mehr zu deiner eigenen Yoga Lehrerin / deinem eigenen Yoga Lehrer.)

Die Hatha Yogaeinheiten umfassen Atemübungen (Pranayama), Variationen des Sonnengrußes, Körperstellungen (Asanas) und Tiefenentspannungstechniken.

Im Yin Yoga liegt der Schwerpunkt auf passive Haltungen, die mit möglichst wenig Muskelanspannung ausgeführt werden und drei bis fünf Minuten entspannt gehalten werden.



Informationen zu weiteren Angeboten wie Yoga Einzelstunden oder Yoga und Beratung findest du auf meiner Homepage.

Anja Völlings 

Mobil: 0175 15 42 013

E-Mail: [info@yoga-mit-anja.de](mailto:info@yoga-mit-anja.de)

[www.yoga-mit-anja.de](http://www.yoga-mit-anja.de)

## Yoga am Abend



**Donnerstag:**

**09.01. bis 13.03.2025 \***

(10 x 75 Minuten)

Kosten 110 €

**24.04. bis 12.06.2025**

(nicht am 15.05.)

(5 x 75 Minuten)

Kosten 55 €

**11.09. bis 27.11.2025 \***

(10 x 75 Minuten)

Kosten 110 €

**Zeiten:** 17:00 Uhr - 18:15 Uhr  
und  
18:30 Uhr - 19:45 Uhr

*Die Kurse pausieren in den Ferien.*

**\* Anerkannt als Präventionskurse  
durch die Krankenkassen**

### Veranstaltungsort

**Katholische Erwachsenenbildung  
Oldenburg e.V.  
Peterstraße 6  
26121 Oldenburg**



## Yin Yoga am Samstag



**16.11.2024, 22.02.2025 und 10.05.2025**

von 10:30 Uhr - 12:30 Uhr (120 Minuten)

*Die Anmeldung erfolgt über die Ev. Familien-Bildungs-  
stätte Oldenburg, in deren Räumen auch die Kurse  
stattfinden.*

*Weitere Informationen findest du auf der Webseite der  
EFB.*