

# *Yoga mit Anja*



Ich unterrichte 2026 im 11. 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 passiven 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*

Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

**Donnerstag:**

**22.01. bis 16.04.2026 \***

Pause vom 19.03. bis 02.04.2026

(10 x 75 Minuten)



Kosten 110 €

**07.05. bis 11.06.2026**

Schwerpunkt: Hatha Yoga 17:00 - 18:15 Uhr

Schwerpunkt: Yin Yoga 18:30 - 19:45 Uhr

(5 x 75 Minuten)

Kosten 55 €

**10.09. bis 03.12.2026 \***

Pause vom 15.10. bis 29.10.2026

(10 x 75 Minuten)

Kosten 110 €

**\* Zeiten:** 17:00 Uhr - 18:15 Uhr

und

18:30 Uhr - 19:45 Uhr

\* Anerkannt als Präventionskurse  
durch die Krankenkassen

## Veranstaltungsort

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



## *Yin Yoga am Samstag*

**07.02., 25.04., 13.06., 19.09. und 21.11.2026**

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

*Die Anmeldung erfolgt über die **EFB Oldenburg**.*

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