



2026

YOGA

ॐ Zentrum Chemnitz

Wiesenstraße 11C, 09111 Chemnitz

0371 33 40 870, yogazentrum-info@web.de

www.yogazentrum-chemnitz.com



- Gesundheitskurse
- Workshops
- Events
- Ausbildung
- Weiterbildung
- Seminare



seit 2004

- **YOGAKURSE**
- **THEMEN WORKSHOPS**
- **ENTSPANNUNG**
- **WEITERBILDUNGEN**

Zufriedenheit

Yoga Kurse

WEITER
AUF SEITE 3

- **FLEXIBEL**
- **ANGENEHME GRUPPENGRÖSSE**
- **KOMPETENT**
- **ZUVERLÄSSIG**
- **BEDÜRFNISORIENTIERT**
- **ZERTIFIZIERT** (FÖRDERFÄHIG)



WWW.YOGAZENTRUM-CHEMNITZ.COM
CALL 0371-3340870



seit 2011

- AUSBILDUNG YOGALEHRER/IN
- FORT- & WEITERBILDUNGEN
- SEMINARE



Selbsterfahrung

• • •
• • •
• • •
• • •
• • •
• • •
• • •
• • •
• • •
• • •

Ausbildung

- YOGALEHRER/IN
- ANERKANNNT
 - ZERTIFIZIERT
 - KLASSISCH
 - UMFASSEND

WEITER
AUF SEITE 9-10



Find Your Time Deine Auszeit

WOCHEANANGEBOT

- MONTAG - FREITAG
- VORMITTAGS
- NACHMITTAGS
- ABENDS

GESAMTER STUNDENPLAN AUF:

WWW.YOGAZENTRUM-CHEMNITZ.COM

unse Kurse sind
Präventionskurse nach
§ 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V

KURSZEITEN

• MONTAG

18:00 -19:00 UHR / 19:30-20:30 UHR

• DIENSTAG

09:00 -10:00 UHR / 10:30 -11:30 UHR / 15:30 -16:30 UHR /
17:00 -18:00 UHR

• MITTWOCH

08:30 -09:30 UHR

• DONNERSTAG

08:30 -09:30 UHR / 16:00 -17:00 UHR / 17:30 -18:30 UHR

• FREITAG

17:00 -18:00 UHR

NEUE KURSZEIT

NEUE KURSZEIT

Chose Your Class

Bedürfnisorientiert

ANGEBOTE FÜR DIE JEDES ALTER

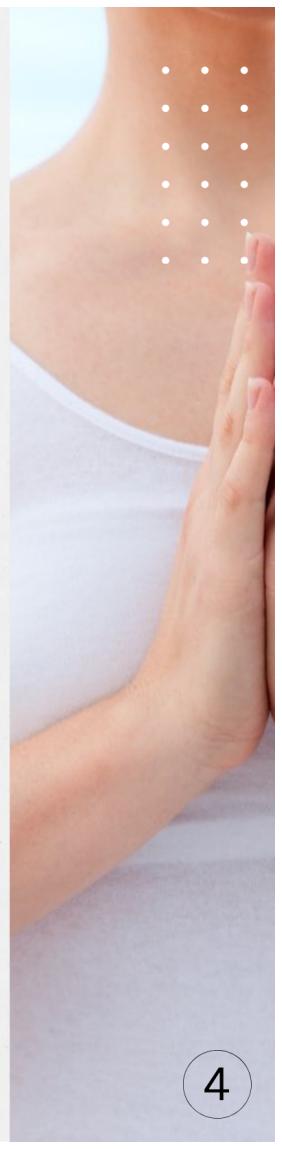
- KINDERYOGA / TEEN-YOGA
- YOGA FÜR ERWACHSENE (HATHA YOGA, FASZIENYOGA, ETC)
- FLEXIBEL IN DEN RENTENALLTAG
- YOGA IM ALTER AB 80
- BUISINESS - YOGA

BUCHUNG GANZ INDIVIDUELL

-
 - kostenfrei mit AOK Gutschein
 - 5er / 10er Karte
 - Einzelstunde
 - Abo durch Mitgliedschaft
 - Ermäßigung für Kinder, Jugendliche, Studenten und Rentner



WWW.YOGAZENTRUM-CHEMNITZ.COM
CALL 0371-3340870



Unsere Specials

ANGEBOTE FÜR KINDER

- ELTERN KIND YOGA FÜR 3-6 JÄHRIGE
- KINDERYOGA FÜR 6-10 JÄHRIGE
- TEENYOGA FÜR 11-13 JÄHRIGE

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

- YOGA FÜR BOULDERER UND KLETTERER
- FASZIEN UND YOGA
- YOGA SANFT FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN
- SENIORENYOGA AB 75 JAHRE
- YOGA SPEZIELL FÜR DEN MANN
- THEMENBEZOGENES HATHA YOGA

YOGA KIDS

- ELTERN-KIND YOGA 3-6 JAHRE
MONTAG 15:00 UHR
- KINDER YOGA 6-10 JAHRE
DONNERSTAG 16:00 UHR
- TEEN YOGA 11-13 JAHRE
MONTAG 16:30 UHR

START: 26.01.26

START: 01.09.26

START: 24.02.26

START: 29.10.26

START: 13.04.26

START: 26.10.26

WWW.YOGAZENTRUM-CHEMNITZ.COM
CALL 0371-3340870

Frühjahrs Termine

HERBST-TERMINE AUF SEITE 8

YOGA FÜR DIE CHAKREN

- DIENSTAG 18:30 UHR START: 24.02.26

MÄNNER YOGA KRAFTVOLL & BEWEGLICH AUCH ONLINE

- MITTWOCH 16:00 UHR START: 25.02.26

YOGA - RÄUCHERN - ERDEN

- MITTWOCH 17:30 UHR START: 25.02.26

YOGA FÜR BOULDERER & KLETTERER

- DONNERSTAG 19:00 UHR START: 05.02.26

YOGA FÜR SENIOREN AUCH AUF DEM STUHL

- MONTAG 09:45 UHR START: 09.03.26

- DIENSTAG 14:00 UHR START: 10.03.26

YOGA SANFT FÜR 60+

- DIENSTAG 15:30 UHR JANUAR - MAI

YOGA UND KLANG

- FREITAG 19:30 UHR AM: 20.03.26

YOGA UND FASZIEN

- DIENSTAG 18:30 UHR START: 03.02.26

- DONNERSTAG 17:30 UHR START: 05.02.26



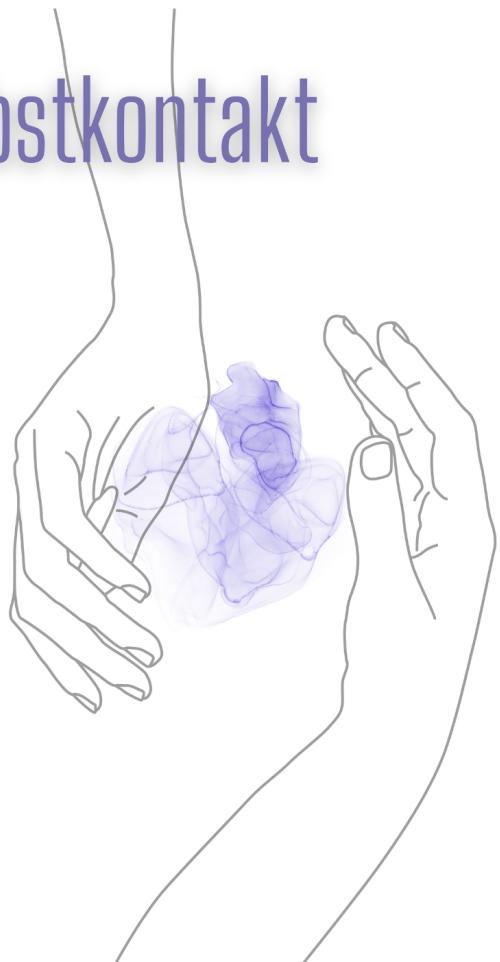
Yoga & Selbstkontakt

Wir begegnen den zehn Grundhaltungen des Yoga:
den Yamas und Niyamas.
Nicht als Theorie, sondern als Erfahrung.

Mit der Hatha-Yoga-Praxis als Raum begreifen wir unseren Körper als Spiegel unseres Erlebens.

YOGA ALS GELEBTE HALTUNG.

Wie fühlt sich das in meinem Körper an?
Wie zeigt es sich in meinem Leben?



ab 16.02.2026 - montags | 19.30 Uhr - 10 Termine, je 60 Min
mit Christina



Herbst Termine

YOGA FÜR DIE CHAKREN

- DIENSTAG 18:30 UHR START: 27.10.26

MÄNNER YOGA KRAFTVOLL & BEWEGLICH AUCH ONLINE

- MITTWOCH 16:00 UHR START: 23.09.26

YOGA - RÄUCHERN - ERDEN

- MITTWOCH 17:30 UHR START: 23.09.26

YOGA FÜR BOULDERER & KLETTERER

- DONNERSTAG 19:00 UHR START: 17.09.26

YOGA FÜR SENIOREN AUCH AUF DEM STUHL

- MONTAG 09:45 UHR START: 07.09.26

- DIENSTAG 14:00 UHR START: 08.09.26

YOGA SANFT FÜR 60+

- DIENSTAG 15:30 UHR OKTOBER - DEZEMBER

YOGA UND KLANG

- FREITAG 19:30 UHR AM: 25.09.26

YOGA UND FASZIEN

- DIENSTAG 18:30 UHR START: 15.09.26

- DONNERSTAG 17:30 UHR START: 17.09.26

WWW.YOGAZENTRUM-CHEMNITZ.COM
CALL 0371-3340870





Yoga, ich und der

von Winter zu Sommer
Ruhens+Erwachen+Feiern



mit Christina

ab 16.02.2026
montags | 17.30 Uhr
10 Termine, je 90 Min.



In einer Welt, die uns dazu drängt, konstant aktiv zu sein, begleitet dieser Kurs dich dabei, die natürlichen Rhythmen im Außen und Innen wieder bewusster zu erleben.

Durch naturgeleitete Meditations- und Asana-Praxis sowie passende Reflexionsimpulse entsteht ein Raum, in dem du offen wirst für deine eigene

Rhythmus der Natur

von Sommer zu Winter
Sammeln+Loslassen+Erden



ab 24.08.2026



montags | 17.30 Uhr

10 Termine, je 90 Min.

Wahrnehmung, empfänglich
für die Geschenke der
Natur und intuitiv spürst,
wann Aktivität sinnvoll ist
und wann Ruhe notwendig
ist. Dieser Kurs ist mehr
als eine Yogastunde - er
ist eine Einladung, sich
selbst und die Natur
lebendig zu erfahren und
das eigene Dasein im
Einklang mit den
Jahreszeiten zu gestalten.

Impuls

Reflexion

Erfahrung

Yoga und Wandern

mit dem



am
30. Mai 2026
9:30 Uhr

Offen für Alle

Anmeldung hier:

WWW.YOGAZENTRUM-CHEMNITZ.COM
CALL 0371-3340870



yogazentrum-chemnitz.com

NEUE 10er Kurse mit Falk



♂ Männeryoga - kraftvoll & beweglich

Start Frühjahr & Herbst: 25. 02. / 23. 09. 2026 |

- Mittwoch 16:00 Uhr | auch ONLINE

Kräftigende Übungen, Mobilität und Fokus – speziell auf die Bedürfnisse von Männern abgestimmt. Stärke Körper & Geist, löse Verspannungen.



🌿 Yoga, Räuchern & Erden

Start Frühjahr & Herbst: 25. 02. / 23. 09. 2026 |

- Mittwoch 17:30 Uhr

Eine sinnlich-erdende Yogareise, begleitet von traditionellen Räucherungen, die Körper, Geist und Seele verbinden. Spüre die Kraft der Pflanzen und erlebe Yoga als rituellen Raum zur Entspannung und Zentrierung.

💨 Vayu Yoga – Leichtigkeit & Weite

Start: 27. 02. / 18. 09. 2026 | Frühjahr & Herbst

- Freitag 15:30 Uhr

Inspiriert vom Element Luft (Vāyu) öffnet diese Praxis Atemräume, Beweglichkeit und geistige Klarheit. Sanfte Sequenzen und bewusste Atmung schenken dir Leichtigkeit und innere Weite.





Werde Yogalehrer/in



BASIC AUSBILDUNG - YOGATRAINER

- 27 WOCHENENDEN (PRÄSENZSEMINARE)
- BERUFSBEGLEITEND
- MIT ZERTIFIZIERTEN ABSCHLUSS
- 2½JAHRE

ERWEITERTE AUSBILDUNG - YOGALEHRER MIT DIPLOM

- 38 WOCHENENDEN (PRÄSENZSEMINARE)
- BERUFSBEGLEITEND
- MIT ZERTIFIZIERTEN ABSCHLUSS
- 3½JAHRE

EXTRA-MODULE ZUR WEITERBILDUNG

- KINDER- UND TEEN-YOGA
- YOGA IM ALTER
- AYURVEDA BASICS
- KLANG-ENERGIE-ARBEIT
- SELBSTÄNDIG ALS YOGALEHRER
- STIMMPRÄSENZ UND RETHORIK
- AYURVEDISCHE ENTGIFTUNG





Prävention mit Förderung

NACH § 20 ABS. 4 NR. 1 SGB V

durch zertifizierte Yogalehrer/innen

PERSÖNLICHE GESUNHEITSFÖRDERUNG

FÜR MITGLIEDER GESETZLICHER KRANKENKASSEN

- 2 YOGA KURSE PRO JAHR SIND FÖRDERFÄHIG

unsere Kurse sind
Präventionskurse nach
§ 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- KURSE INNERHALB DER FIRMENSTRUKTUR
- KURSEINHEITEN AUSSERHALB DER
FIRMENSTRUKTUR
- GESUNDHEITSTAGE ZUM THEMA:
ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

WWW.YOGAZENTRUM-CHEMNITZ.COM
CALL 0371-3340870



Dein Lieblingsladen

Kräuter
zum
Räuchern

Ayurveda
Tee

Duft
Kerzen

Klang
schalen



ätherische
Öle von
Primavera

indische &
japanische
Räucher-
stäbchen

Mandala
Decken

Klang-
spiele

Feng Shui

Heilsteine

Schmuck



Reitbahnstrasse 30, 09111 Chemnitz
www.weltenbaum-derbaummitherz.de