

3 Jahre YOGA ROTTWEIL

...und eine Verbindung, die viel früher begann.



NEWSLETTER

Drei Jahre Yog Rottweil– und eine Verbindung, die viel früher begann.

Manchmal bringt das Leben Menschen genau zur richtigen Zeit zusammen.

Wir haben uns während unserer Yogalehrer-Ausbildung kennengelernt. Was damals als gemeinsamer Weg durch die Ausbildung begann, wurde irgendwann zu einer ziemlich großen gemeinsamen Entscheidung: Wir übernehmen zusammen ein Yogastudio!

Und rückblickend können wir sagen: **Was für ein Glück.**

Seitdem vergeht tatsächlich kaum ein Tag, an dem wir nichts voneinander hören. Wir planen, organisieren, tauschen Ideen aus, lösen kleine und größere Studio-Fragen, lachen miteinander – und manchmal reicht vermutlich auch ein Blick, damit die andere weiß, was gemeint ist.

Doch unser Studio wäre nicht das, was es heute ist, ohne EUCH .

Einige von euch begleiten uns tatsächlich seit unserem allerersten Tag. Andere sind irgendwann dazugekommen – vielleicht für eine einzelne Stunde, einen Kurs oder Workshop und dann einfach geblieben. Aus vielen Begegnungen sind Verbindungen entstanden, und genau das ist für uns eines der schönsten Geschenke dieser drei Jahre.

Yoga bedeutet schließlich nicht nur Verbindung mit uns selbst. Yoga bedeutet auch Verbindung miteinander.

Und wenn wir heute auf drei Jahre zurückblicken, dann sind wir vor allem eines: dankbar.

Dankbar für euer Vertrauen. Für jede Matte, die bei uns ausgerollt wird. Für gemeinsames Üben, Lachen, Schwitzen, Atmen und Innehalten. Für Gespräche vor und nach den Stunden. Und für all die Menschen, die unser Studio mit Leben füllen.

Danke, dass ihr Teil unserer Geschichte seid. Auf die nächsten gemeinsamen Jahre!

3 Jahre YOGA ROTTWEIL

Auch unser Team ist gewachsen

Auch unser YogalehrerInnen-Team ist in den letzten drei Jahren Stück für Stück gewachsen, Jede/r von uns bringt die eigene Persönlichkeit, den eigenen Stil und die ganz besondere Art, Yoga weiterzugeben, mit.

Diese Vielfalt bereichert unser Studio – und auch dafür sind wir unglaublich dankbar. Ohne euch wäre das alles nicht möglich.

Zeit also, euch die wunderbaren Menschen – unser TEAM – an dieser Stelle ein bisschen näher vorzustellen.



NEWSLETTER

Noemi

Unterrichtet...

- Yin Yoga
- Hatha Flow

Vertritt...

- Hatha Yoga



Jana

Unterrichtet...

- Hatha Yoga

Vertritt...

- Yin Yoga



3 Jahre YOGA ROTTWEIL

Iris

Unterrichtet...

- Hatha Yoga

Vertritt...

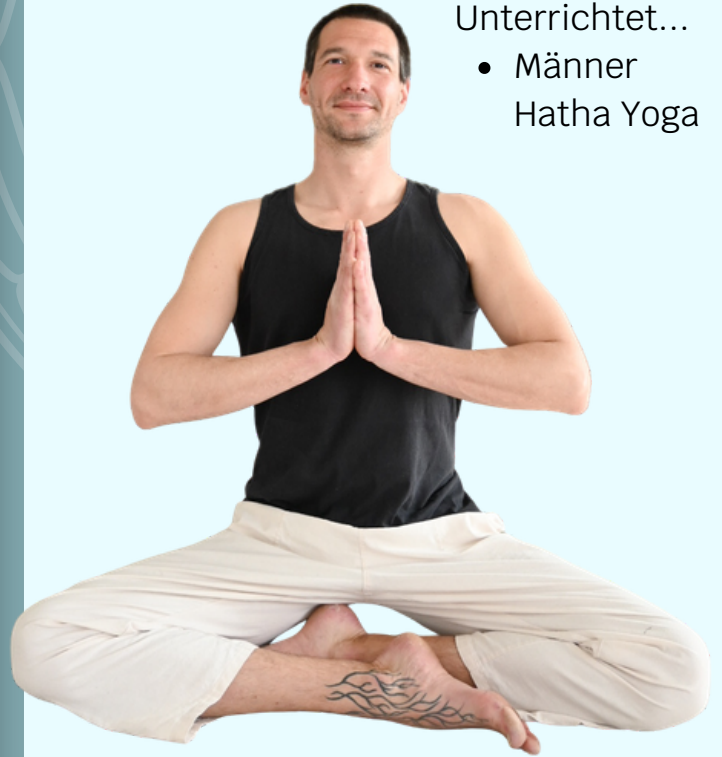
- Yin Yoga



Andreas

Unterrichtet...

- Männer
Hatha Yoga



Martina

Unterrichtet ab
Oktober 2026...

- Kundalini Yoga



NEWS/SCHLEIFER

3 Jahre **YOGA ROTTWEIL**

Und das sind wir:

Anastasia



- Hatha Yoga
- Aerial Yoga
- Hatha Flow
- Yogatherapie 1:1
- Pranayama / Atemtraining

Christiane



- Hatha Yoga
- Aerial Yoga
- Yin Yoga
- Yogatherapie 1:1
- Thai Yoga Massage

NEWSLETTER

3 Jahre YOGA ROTTWEIL

Änderungen bei den Kursen

Anbei eine Übersicht über neue Kurse oder Änderungen bei besetehenden Kursen. Alle genaueren Infos mit Anmeldung findet ihr auf der Homepage.

Dienstags:

NEU: Schwangeren Yoga von 17.15 – 18.15 Uhr mit Anastasia
Geschlossener Kurs, nur mit Anmeldung.

Mittwochs:

NEU: Kundalini Yoga von 18.00 – 19.30 Uhr mit Martina

Freitags:

Hatha Yoga von 18.15 – 19.30 Uhr

ÄNDERUNG: Mit Anastasia & Jana im Wechsel

Samstags:

Hatha Flow von 8.30 – 9.30 Uhr

ÄNDERUNG: Mit Anastasia & Noemi im Wechsel

Online Stunden ab November

**NEU: Matte im Studio ausrollen oder ganz bequem zu Hause -
Online Stunden ab November**

Ab November könnt ihr an den Hatha Yoga Stunden auch von eurem Wohnzimmer oder jedem anderen Ort aus über Zoom teilnehmen.

Die Online-Stunden kosten genauso viel wie unsere Präsenzstunden und sind in den Abos, 5er- und 10-er Karten inklusive.

Wer ausschließlich online mit uns praktizieren möchte, kann ein separates Online-Abo abschließen.

NEWSLETTER

3 Jahre YOGA ROTTWEIL

Workshops & Veranstaltungen

Anbei eine Übersicht über bevorstehende Workshops und Veranstaltungen. Alle genaueren Infos mit Anmeldung findet ihr auf der Homepage.

Freitag, 09.10.26 || 20 bis 21.30 Uhr: **Aerial Yoga & Soundbath** mit Melissa und Anastasia

Sonntag, 08.11.26 || 10 bis 12 Uhr: **Rückbeugen Workshop** mit Benita

Sonntag, 15.11.26 || 9 bis 12 Uhr: **Makramee Workshop** mit Christiane

Samstag, 21.11.26 || 13.30 bis 15.30 Uhr: **Breathwork & Somatic Healing** mit Denise

Sonntag, 22.11.26 || 9 bis 11.30 Uhr: **Yoga & Öle** mit Felicitas und Christiane

Samstag, 28.11.26 || 18.00 bis 21.00 Uhr: **Von der Dunkelheit ins Licht: Yoga & Kakaozeremonie** mit Anastasia

Sonntag, 20.12.26 || 8.00 bis ca.10.00 Uhr: **108 Sonnengrüße zur Wintersonnwende** mit Anastasia und Christiane

Regelmäßig:

Aerial Yoga Basic Workshops am Samstag, Sonntag oder auf Anfrage für geschlossene Gruppen mit Anastasia oder Christiane || Termine auf der Homepage

Thai Yoga Massage auf Anfrage mit Christiane

Pranayama Kurs mit Anastasia in Planung || Termine auf der Homepage

NEWSLETTER

3 Jahre
YOGA ROTTWEIL

3 Jahre
LUFT & LIEBE & YOGA

NEWSLETTER

LUFT & LIEBE & YOGA

Unser Motto begleitet uns schon lange – und dahinter steckt für uns viel mehr als nur ein schöner Slogan.

Luft steht für Pranayama, den Atem, für Aerial Yoga und die Leichtigkeit, die wir durch Yoga immer wieder in unser Leben einladen dürfen.

Liebe steht für die Liebe zum Yoga, aber auch für Metta – die liebende Güte und das Wohlwollen gegenüber uns selbst und anderen. Eine Haltung, die besonders auch in unsere Thai Yoga Massage einfließt.

Und **Yoga**? Das ist das, was all das miteinander verbindet. Körper, Atem, Herz – und Menschen.

Luft & Liebe & Yoga – eigentlich braucht es manchmal gar nicht so viel mehr.

P.S.: Und weil wir unser Motto nicht nur im Herzen tragen, findet ihr bei uns im Studio auch wunderschöne Shirts und Pullover mit „Luft & Liebe & Yoga“ oder unserem Yantra. Schaut einfach vorbei. Wir beplottern auch auf Wunsch.