

Achtsam ins neue Jahr!

07.01.2022, 11:31 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Rudroff PR & Kommunikation*

Presseagentur: *Rudroff PR & Kommunikation*



Kathi Gocht leitet die Yogaschule in Bamberg

Achtsam ins neue Jahr!

Mit einem umfangreichen und vielseitigen Programm eröffnet Yoga Vidya Bamberg das neue Jahr in den neuen Räumlichkeiten in der Alten Seilerei. Die Anmeldung zu den Präventionskursen, Workshops und Yogastunden läuft bereits, letzte freie Plätze gibt es auch noch für den neuen Ausbildungsjahrgang für Yogalehrende, der am 13.01.2022 startet.

Präventionskurse: Gesund und aktiv im Alltag

Ab dem 11. Januar bieten die insgesamt fünf neuen Präventionskurse mehr Achtsamkeit, Entspannung, Balance und Bewegung im Alltag für Anfänger und Wiedereinsteiger und ermöglichen einen guten Start ins neue Jahr – entsprechend aller gesunden Neujahrs-Vorsätze. Die Kurse Neben den klassischen Yoga-Asanas nehmen auch verschiedene Atem- und Entspannungstechniken einen wichtigen Teil des Kursprogramms ein. „Wir wollen unsere Teilnehmenden dabei unterstützen, auch im Alltag rundum fit zu bleiben und die nötige Kraft für die Herausforderungen des neuen Jahrs zu gewinnen“, sagt Kathi Gocht, Leiterin der Yogaschule Yoga Vidya Bamberg. Die Präventionskurse können als 10-wöchige, von den Krankenkassen anerkannte Kurse gebucht und mit bis zu 80% bezuschusst werden. Die vier Präsenzkurse wie auch der eine Online-Kurs via zoom finden über die ganze Woche verteilt sowohl vormittags wie auch nachmittags statt, vier vor Ort und einer Online – so ist für jeden Interessenten etwas Passendes dabei. Noch gibt es ein paar freie Plätze – wer mit einem Zuschuss der Krankenkasse teilnehmen möchte, kann sich schnell über eversports.de

anmelden.

<https://www.eversports.de/sk/yoga-vidya-bamberg>

Workshops und Kurse für Kinder

Spezielle Asanas bei Diagnose Lipödem und Lymphödem stehen zweimal wöchentlich auf dem Klassenprogramm und werden hybrid, also sowohl vor Ort wie auch online angeboten. Griffe aus der Lymphmassage sowie Atemtechniken, die den Lymphabfluss aktivieren runden diese Yogastunden ab.

Workshops: <https://www.eversports.de/sw/yoga-vidya-bamberg>

Zum neuen Kursangebot gehören ab Januar 2022 auch wieder Stunden nur für Kinder. Die Plätze sind bereits ist ausgebucht. „Wir sind schon in der Planung, mehr Stunden anbieten zu können“, verspricht Kathi Gocht.

Start der neuen Yogalehrenden-Ausbildung am 13.01.2022

„Am 13. Januar beginnen wir wieder mit unserer 2-jährigen, berufsbegleitenden Yogalehrendenausbildung. Dabei handelt es sich um eine umfassende praxisorientierte Ausbildung, bei der alle Teilnehmenden auch ihre Persönlichkeit systematisch entwickeln können. Die Ausbildung eignet sich für alle, die tiefer in Yoga einsteigen, intensiv üben, erfahren und im alltäglichen Leben umsetzen möchten. Die Ausbildungstermine finden sofern möglich in Präsenz bzw. hybrid statt“, informiert Kathi Gocht. Die **Ausbildung in Bamberg wird in Zusammenarbeit mit dem Yoga Vidya Hauptzentrum in Bad Meinberg angeboten**. Der Abschluss berechtigt zur Mitgliedschaft in den beiden großen Yoga-Berufsverbänden Deutschlands, dem BYV (Bund der Yoga Vidya Lehrer) und dem BDY (Berufsverband Deutscher Yogalehrer). Mehr Informationen zur Ausbildung, den Inhalten und dem genauen Ablauf erfahren Interessierte im Rahmen der **Online-Informationsveranstaltung** am Sonntag, 09. Januar 2022, 13:00 Uhr

Yogaangebote vor Ort, digital-und hybrid

„Wir alle haben in den vergangenen 22 Monaten viel gelernt. Natürlich ist es uns ein Anliegen, dass unsere Teilnehmenden gesund bleiben. Wir haben deshalb nicht nur unser Hygienekonzept ständig weiterentwickelt, sondern auch an den Rahmenbedingungen unserer Klassen gearbeitet. Unter Einhaltung von 2Gplus bzw. Booster finden unsere Kurse im neuen Jahr wieder vor Ort in unseren neuen Räumlichkeiten statt. Ein großes Angebot wird es auch wieder online geben, dazu bieten wir einige Klassen künftig hybrid an, das heißt für einige Teilnehmenden vor Ort in der Alten Seilerei und online für Praktizierende zu Hause. „Wir sind zuversichtlich, dass wir unseren TeilnehmerInnen in welcher Form auch immer sie dabei sind, mit unseren Klassen wichtige Momente der Ruhe und Kraft schenken können.“

Schnupper-Wochen zum Kennenlernen

Das Jahr ist noch jung, die Vorsätze für ein gesünderes Leben oft noch stark. Wer schon lange mit Yoga anfangen wollte aber noch auf der Suche nach der richtigen Yogaschule war, kann jetzt mit einem einmaligen Schnupperangebot Yoga Vidya Bamberg kennenlernen.

Alle Neukund*innen können für nur 35,00 € drei Wochen lang so viele offene Klassen besuchen, wie sie möchten. Das Angebot ist bis 7. Februar buchbar, der dreiwöchige Gültigkeitszeitraum beginnt mit der ersten Buchung.

<https://www.eversports.de/o/yoga-vidya-bamberg/33861e4c-0a48-4a43-acac-2ce51e7ea147>

Yoga Vidya Bamberg in der Alten Seilerei

Zum neuen Jahr begrüßen Kathi Gocht und ihre knapp fünfzehn Yogalehrenden alle Schüler*innen in den neuen Räumlichkeiten. In der Alten Seilerei wurden bis 1963 Garne aus Hanf und Werg gezwirnt, vom Bindfaden bis zum 60mm starken Seil. Nach Liquidation der Fabrik verlegte die Herzogenauracher Firma Schaeffler ihre Teppichwarenproduktion auf das Gelände und errichtet eine neue 3-geschossige Fertigungshalle, die das Areal nach

außen hin prägt (heutiges Loft-Gebäude). „Inmitten des Areals befindet sich nun unsere Yogaschule. Wir sind stolz, dass wir nun gemeinsam in einem hellen und lichtdurchfluteten Raum Yoga machen können. Und wenn es die Entwicklung der Corona-Pandemie erlaubt, kann die besondere Atmosphäre auch dazu einladen, nach den Klassen noch ein bisschen zu verweilen, bei einem Tee anregende Gespräche mit interessanten Menschen zu führen oder einfach einmal durchzuatmen“. Die neuen Räume in der Alten Seilerei 11a sind zentral gelegen und ideal zu Fuß oder per Rad zu erreichen. Das Gelände der Alten Seilerei ist autofrei, in der näheren Umgebung befinden sich entsprechende Parkmöglichkeiten.

Portrait

Bei Yoga Vidya Bamberg bieten wir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken. Losgelöst vom Stress des Alltags kannst du in unseren wunderschönen Räumlichkeiten zur Ruhe kommen und zu dir selbst finden.

Erlebe Yoga und Harmonie für Körper, Geist und Seele.

Seit 2011 bieten wir zudem die anerkannte nebenberufliche 2-jährige Ausbildung zum Yogalehrer/in, hier bei Yoga Vidya Bamberg an.

News-ID: 1222679 • Views: 972 (Stand: 31.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1222679/Achtsam-ins-neue-Jahr.html>