Yoga ab Januar 2027

Dörthe Hortig Yoga
Kurse Workshops Einzelunterricht

Ich lade Dich zu einer kostenlosen Schnupperstunde in einem laufenden Kurs ein. Alle Angebote sind auch für Anfänger geeignet.

TriYoga vor Ort

TriYoga ist ein wunderschöner Yogaflow – übe in kleinen Gruppen.
Fließende Bewegungen, Atmung und innere Ruhe – löst Verspannungen, schenkt Balance.

Mo	15:00–16:30 Uhr	**Sanftes TriYoga, Budenheim**	**ab 11.01.**
Di	19:30–21:00 Uhr	**Budenheim**	**ab 12.01.**
Mi	17:30–19:00 Uhr 19:30–21:00 Uhr	**Dorfgemeinschaftshaus Wackernheim**	**ab 13.01.**
Do	17:30–19:00 Uhr 19:30–21:00 Uhr	**Bürgertreff Uhlerborn**	**ab 14.01.**

Online im Livestream

Kurse: monatlich buchbar, Gruppengefühl bei Dir zu Hause.
Live per Zoom im virtuellen Yogastudio – ganz bequem von zu Hause.

Mo	10:00–11:30 Uhr	NEU **TriYoga Basics** Einfache Flows – sanft bewegt am Vormittag.	**ab 11.01.**
Mo	17:30–19:00 Uhr	NEU **HormonYoga nach Dinah Rodrigues** Bring Deine Hormone zum Tanzen – für die Wechseljahre.	**ab 11.01.**
Mo	19:30–21:00 Uhr	**Restoratives Yoga** Entspannung am Abend – mit Kissen und Decken.	**ab 11.01.**
Mi	07:00–07:30 Uhr	**Atem und Meditation** Atempraxis und Meditation – zentriert in den Tag.	**ab 13.01.**

Yoga-Termine zwischen den Jahren und Anfang 2027

108 Sonnengrüße · TriYoga sanft · Restoratives Yoga
TriYoga Basics · Meditation · TriYoga-Flows
Einzeln buchbar per Zoom – zum Kennenlernen und Mitfließen nach den Feiertagen.

Neu ab 2027: Themen-Yoga

Sonntags 19:30–21:00 Uhr · 90 Minuten · einzeln buchbar
Jeder Termin widmet sich einem Thema und schenkt Dir neue Impulse. Geplant sind:

- **Yoga für einen besseren Schlaf**
- **AugenYoga**
- **TriYoga zum Kennenlernen**
- **Yoga für Wanderer**
- **Yoga für Schreibtischtäter**

Termine und Preise findest Du auf meiner Website.

Ruf mich gerne an, wenn Du Fragen hast, oder vereinbare Deine Yogastunde.

Ich freue mich auf Dich.

Dörthe Hortig
Yoga-Lehrerin

T 0 61 39 - 29 32 526
M 01 72 - 51 15 263
www.doerthehortig.de
mail@doerthehortig.de