

Gruppentermine

In meinem schönen neuen Yoga-Raum biete ich für kleine Gruppen mit persönlicher Atmosphäre Hatha-Yoga-Kurse in Malente an.

Wo: Lindenallee 29
23714 Bad Malente

Zeit: Yoga für alle Altersstufen
Montags 17:00-18:00

Besonders für Frühaufsteher und Berufstätige als Einstieg in den Tag
Mittwochs 7:30- 8:30

Yoga für Senior:innen
Mittwochs 10:45-11:00

Männer-Yoga,
gern auch mit Partnerinnen
Donnerstags 17:30-18:30

Preis: pro Stunde 10,---
Sozialpreis auf Anfrage.

Anmeldung:

Über Homepage (Kontakt) oder telefonisch

Einzeltermine

Auf Nachfrage biete ich auch Yoga für Einzelpersonen an.

Wann: auf Wunsch

Wo: Elisabeth Freymadl
Lindenallee 29
23714 Bad Malente

oder bei Ihnen

Zeit: nach Absprache


www.glueckbekront.de

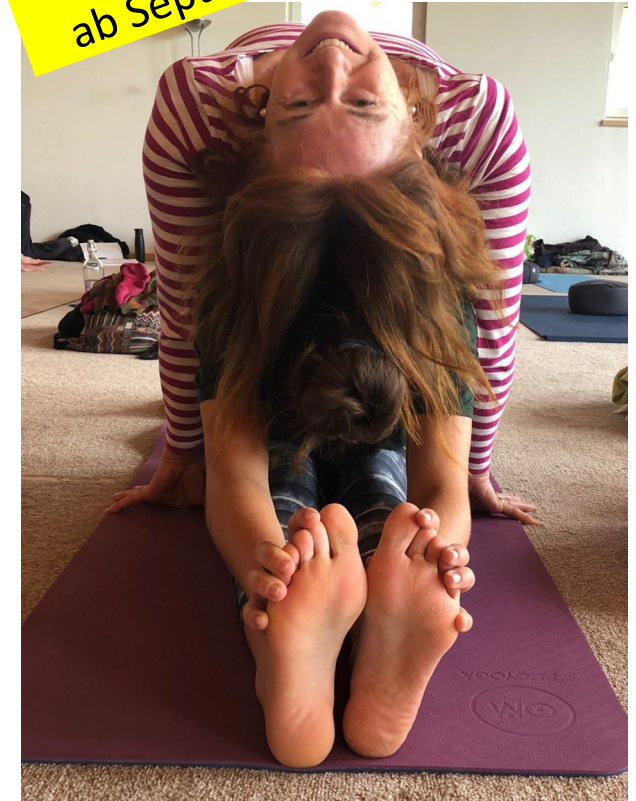
Voraussetzung:

keine – Anfänger sind ebenso willkommen wie Fortgeschrittene

Bei Fragen gern anrufen!
Herzliche Grüße



**Yoga Training
Behandlung**
Aktuelle Termine
ab September 2026



Elisabeth Freymadl

Lizenzierte Yoga-Lehrerin (BYV, EFYTA)

Yoga@Elisabeth-Freymadl.de

Tel: 0157 88 45 56 56

www.Yoga-Malente.de

Über mich

Ich bin verheiratet, Mutter von drei Kindern und habe drei Enkelkinder. Über 30 Jahre unterrichtete ich Biologie und Sport. Neben meiner Schultätigkeit praktiziere ich schon seit langem regelmäßig Yoga. Als Gymnasiallehrerin habe ich vor ca. sechs Jahren meine Hobbies zum Beruf gemacht.



Ich bin lizenzierte **Hatha-Yoga-Lehrerin** vom BYV und gebe mit tiefer Überzeugung und Freude mein Wissen weiter.

Meine langjährige Erfahrung als Sportlehrerin und meine jahrelange eigene Yoga-Praxis bei verschiedenen Lehrmeistern stellten für meine Ausbildung eine wesentliche Basis dar.

Sehr gern lasse ich auch meine Kenntnisse aus der Ausbildung zur **Heilpraktikerin** in meinen Unterricht einfließen.

Was ist Yoga?

Yoga ist der Welt ältestes System zur persönlichen Entwicklung, welches Körper, Geist und Seele vereint.

Mit Yoga stärken wir den ganzen Körper und kräftigen die Organe, während das Bewusstsein für unsere Körperwahrnehmung und –funktion sensibilisiert und ausgebaut wird. Wir werden achtsamer und seelisch ausgeglichener.

Die Yogastunden setzen sich aus körperlichen Übungen (den **Asanas**), den Atemübungen (den **Pranayamas**) und Meditation sowie Tiefenentspannung (**Shavasana**) zusammen.

Die **Asanas** strecken, massieren, stimulieren und kräftigen die Muskulatur, die Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken auch auf die inneren Organe, das Drüsensystem und die Nerven.

Die **Pranayamas** tragen dazu bei, das Atmungssystem sauber und gesund zu erhalten, das Blut wird von Toxinen gereinigt, die Lunge wird gedehnt und gekräftigt. Sie beleben den Körper und helfen den Geist und Verstand zu kontrollieren.

Die Entwicklung des Geistes wird im Yoga durch Konzentration, Meditation und Atemübungen erreicht.



Yoga unterstützt medizinische und therapeutische Behandlungen, ersetzt jedoch nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker.