



Andrea Schneider

Yoga im Einklang mit den Jahreszeiten

Reise mit mir durch den Jahreskreis. Jede Jahreszeit bringt eine andere Energie mit sich. Wir passen daher unseren Körper und Geist an den natürlichen Rhythmus der Natur an und unterstützen das energetische Gleichgewicht. In meiner Praxis verbinde ich Elemente aus dem klassischen Yoga mit alten und neuen Traditionen.

Weitere Infos ...

Die yogische Reise durch den Jahreskreis erstreckt sich über ein Jahr. An acht Donnerstagen tauchen wir in die Energie und Thematik des jeweiligen Jahreskreistages ein. Dich erwartet eine der Zeitqualität angepasste Yogapraxis (Pranayama, Asanas, Mantren) sowie ein Ritual / Journaling inkl. saisonalem Getränk.

Termine:

- 05.11.2026 – Samhain: Ruhe & Erdung
- 17.12.2026 – Yule: Das Licht willkommen heißen
- 28.01.2027 – Imbolc: Neuanfang & Licht
- 18.03.2027 – Ostara: Reinigung & Neubeginn
- 29.04.2027 – Beltane: Fließende Energie
- 17.06.2027 – Litha: Energetisierende Sonnenpraxis
- 29.07.2027 – Lughnasadh: Auswringen & Loslassen
- 23.09.2027 – Mabon: Loslassen & Stärken

Die Einheiten finden jeweils von 18 bis 20 Uhr statt.

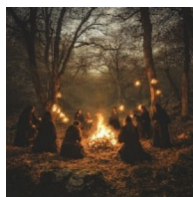
Du kannst entweder die gesamte Reise buchen oder gerne auch einzelne Termine. Der Energieausgleich beträgt je Einheit € 18,- oder € 120,- für alle acht Termine.

Ich freue mich auf deine Anmeldung entweder per E-Mail schneider696@gmail.com oder über Whatsapp +43 680/23 35 426.

Kontakt & Anmeldung:

Andrea Schneider
Yogalehrerin
schneider696@gmail.com
0680/23 35 426

Yoga im Einklang mit den Jahreszeiten



Samhain - Ruhe & Erdung

05.11.2026

Der Herbst ist die Zeit des Wandels. Umso wichtiger ist es, dass du dich dabei geerdet und entspannt fühlst. Die Sequenz für Ruhe und Erdung mobilisiert die Hüftgelenke und wirkt direkt entspannend. Sie gipfelt in Padmasana, dem Lotussitz.



Yule – Das Licht willkommen heißen

17.12.2026

Noch werden die Tage kürzer, aber schon am 21. Dezember kehrt das Licht zurück. Die Yoga-Praxis begleitet dich beim Loslassen des Alten und bereitet dich darauf vor, das neue Licht in deinem Leben willkommen zu heißen.



Imbolc - Neuanfang & Licht

28.01.2027

Das Licht hat über die Finsternis gesiegt und wird immer spürbarer. Diese Sequenz lässt dich diese transformierende Kraft erfahren. Du bewegst und aktivierst deinen Körper, löst gezielt stressbedingte Spannungen an Schultern und Hüften und gleichst das Nervensystem aus.



Ostara - Reinigung & Neubeginn

18.03.2027

Die Frühjahrs-Tagundnachtgleiche markiert das Ende der dunklen Jahreszeit. Mit der Praxis öffnen wir uns für das Licht des Frühlings und entfachen das Verdauungsfeuer. Der Fokus liegt auf Bauch, Becken und Hüfte



Beltane - Fließende Energie

29.04.2027

Der Frühling hat über den Winter gesiegt, die Sonne neues Wachstum und neue Energie entfesselt. Mit vitalisierenden Drehungen und mobilisierenden Rückbeugen im Atemrhythmus wecken wir die Lebensgeister, lösen Blockaden und bringen die Energie ins Fließen



Litha - Energetisierende Sonnenpraxis

17.06.2027

Der Sommer bringt lebensfrohe Power und Aktivität mit sich. Seine Wärme lädt dazu ein, uns mit der nährenden Energie der äußeren und inneren Sonne aufzuladen. Mit stehenden Positionen, Asanas im Sitzen und Liegen, Seit-, Rück- und Vorwärtsbeugen schaffen wir Balance zwischen Energie und Frische.



Lughnasadh - Auswringen & Loslassen

29.07.2027

Der Übergang vom Sommer zum Herbst lädt dazu ein innezuhalten, die Erfolge des Jahres zu würdigen und auf die kommenden Monate vorzubereiten. Die sanft kräftigende Sequenz lädt dich mit vielen Drehungen und Herzöffnungen dazu ein, innere Anhaftungen zu erkennen und loszulassen, dich zu öffnen und mit dir selbst zu verbinden.



Mabon - Loslassen & Stärken

23.09.2027

Der Herbst ist energetisch gesehen eine Zeit, in der wir uns zurückziehen und in uns kehren. Die Yogapraxis legt den Schwerpunkt auf die Region von Becken und Hüften, jener Ort, an dem Emotionen gespeichert und eventuell auch zurückgehalten werden.