

Programm & Besondere Auszeiten

Ein Raum für Bewegung, Bewusstsein, Emotionen & innere Balance.

„Komm an. Spüre dich. Sei im Hier & Jetzt. Du musst nicht anders werden – du darfst lernen, dich selbst besser zu spüren.“

HIGHLIGHT WORKSHOP

Emotionen verstehen

Emotionen im Körper wahrnehmen, regulieren & ihnen mit Mitgefühl begegnen

Sa, 17. Oktober 2026 | 16:00 – 20:00 Uhr | Ausgleich: 85 €

Leitung: Izabela Schmidt (inkl. Handout, Früchten & Getränken)

Mit sanfter Bewegung, Atem, Körperwahrnehmung, Meditation und Reflexion erforschen wir, wie Emotionen entstehen:

- **Signale:** Emotionen im Körper wahrnehmen
- **Regulation:** Atem & Körper zur Beruhigung nutzen
- **Selbstmitgefühl:** Innere Stabilität entwickeln
- **Gelassenheit:** Ruhe & Klarheit im Alltag finden

Herzverbindung & Tiefe Entspannung

So, 13. Dez 2026 | 11:00 – 17:00 Uhr | Ausgleich: 125 €

Kakaozeremonie, Yoga, Journaling, Klang & Sauna.

Gartencenter LEIBL, Straubing. Inkl. Kakao, Suppe, Obst, Tee & Journaling.

WEITERE WORKSHOPS & KLANG

Tsa Lung – Reise zu innerer Balance

Fr, 20. Nov 2026 | 16:00 – 19:00 Uhr | Ausgleich: 65 €

Tibetische Praxis verbindet Körper, Atem & Geist für Energie & Vitalität.

Klangyoga & Gongmeditation

Klangyoga: 18.09. | 16.10. | 13.11. | 11.12. (18:00–19:45 Uhr, 29 €)

Gongmeditation: 13.09. | 11.10. | 15.11. | 06.12. (17:30–19:00 Uhr, 29 €)

WÖCHENTLICHE YOGAKURSE

Präventionskurse (von Krankenkassen bezuschusst):

Montag	17:30 & 19:30 Uhr (Izabela)
Dienstag	18:00 & 20:00 Uhr (Kirsten)
Mittwoch	09:30, 17:30 & 19:30 Uhr (Izabela)
Donnerstag	17:30 & 19:30 Uhr Kraft (Izabela)
Freitag	09:30 Uhr (Izabela)

1:1 BEGLEITUNG & MEDITATIONSZEIT

Psychologische Meditation (1:1 Coaching)

8-wöchige Begleitung (8 × 60 Min.) | Ausgleich: 888 €

Essentielle Psychotherapie für innere Stabilität & Selbstregulation.

AUS- & FORTBILDUNGEN

Yoga & Achtsamkeitstrainer*in für Kinder

Achtsamkeit & Selbstvertrauen für Kinder & Jugendliche.

Meditationslehrer*in & Achtsamkeitscoach

Fundierte Ausbildung für persönliche Entwicklung & Begleitung.

Somatische Wahrnehmung & Th. Meditation

Emotionen im Körper lesen; Meditation für Fachkräfte.

KONTAKT & STUDIOADRESSE

Hier & Jetzt Yogastudio • Izabela Schmidt

Fraunhoferstraße 13, 94315 Straubing

E-Mail: info@hierundjetzt-yogastudio.de | Tel: +49 171 44 98 483

Web: www.hierundjetzt-yogastudio.de

WILLKOMMEN IM STUDIO

Für Anfänger, Wiedereinsteiger & Fortgeschrittene. Von sanft bis kraftvoll – Raum für alle Erfahrungen.

Gestaltet nach den Prinzipien von Achtsamkeit, Klarheit & liebevoller Ethik.