

Über Yoga

Yoga entstand vor etwa 5000 Jahren in Indien. Yoga ist eine Wissenschaft, eine Kunst, eine Philosophie und ein Übungsweg in einem.

Der Yoga-Übungsweg fördert Kreativität und Gelassenheit.

Hatha-Yoga beinhaltet Körperübungen, Atemtechniken und Meditation.

Hatha-Yoga nach Iyengar bedeutet präzise Körperarbeit mit exakter Ausrichtung von Wirbelsäule und Gelenken. Die wohltuende Wirkung der Übungen ist unmittelbar spürbar und nimmt bei regelmäßigem Üben zu.

Was erwartet neue Teilnehmer?

Wir üben in ruhiger Atmosphäre mit großer Präzision. So erreicht jeder Teilnehmer innerhalb seiner individuellen Grenzen die Ziele des jeweiligen Kurses.



Termine

Montag 17:00 Uhr – 18:30 Uhr
27.04. – 06.07.2026

Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr
29.04. – 08.7.2026

Am 25.05. und 27.05.26
finden keine Yogastunden statt.

Die folgenden Kurse beginnen im September
Der kurze Sommerkurs beginnt im Juli 2026.

Kursort

Hildegard-von-Bingen-Straße 7
34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe-
Marbachshöhe
Eingang: Eugen-Richterstraße



Anmeldung

Die Teilnahme an einem Kurs (10 x 90 Min.) kostet
160 €.

Überweisen Sie bitte diesen Betrag auf mein

Konto Nr. 4719258
BLZ 5009 0500 0004
Sparda-Bank Hessen
IBAN DE22 5009 0500 0004 7192 58

und melden Sie sich schriftlich, telefonisch oder
per e-mail bei mir an.

Ich reserviere dann Ihren Platz und Sie sind damit
angemeldet.



*„Bemühen wir uns um die Wurzel des Baumes,
werden Knospen sprießen und ihren Duft
verströmen. Bemühen wir uns um den Körper,
duften Geist und Seele.“*

B.K.S. Iyengar



Dr. Claudia Schaubitzer-Nowak, Jahrgang 1945, Diplomchemikerin und Yogalehrerin SKA, verheiratet, eine Tochter, ein Enkelkind.

Ich begann 1984, Hatha-Yoga zu üben. Bald danach wuchs mein Interesse an einer Vertiefung des Übens, so daß ich, als meine Tochter einige Jahre später in die Schule kam, mit der Yoga-lehrer-Ausbildung begann (Abschluß der Ausbildung zur Yogalehrerin SKA 1990 an der Sebastian-Kneipp-Akademie). Seit dieser Zeit leite ich Hatha-Yoga-Kurse. Parallel dazu habe ich seitdem kontinuierlich an Fortbildungen bei in- und ausländischen Iyengar-Yogalehrern teilgenommen. Im Rahmen von Weiterbildungen setzte ich mich zusätzlich mit den wichtigsten anderen Hatha-Yogastilen der Gegenwart sowie der Rückenschule auseinander.

Durch Präzision zur Meditation: Hatha-Yoga

in der Tradition von B. K. S. Iyengar

April - Juli 2026

im eigenen Raum mit Fußbodenheizung



seit 30 Jahren Yogakurse

Dr. rer.nat. Claudia Schaubitzer-Nowak
Yogalehrerin SKA

Tel.: 0561 / 88 59 23
www.yoga-schaubitzer.de
kontakt@yoga-schaubitzer.de