

# Die aktuellen Kurse Winter/Frühling 2026

von Montag bis Freitag · jeder Kurs 60 Minuten · 11 x · 160.- Euro  
bei ausschließlicher Online-Teilnahme 11 x 150.- Euro (10.- Euro Rabatt)

<b>Montag:</b>	18.00 Uhr, Gemeindesaal der Melanchthonkirche, nur Präsenz
<b>Termine:</b>	5.1. / 12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2. / 9.2. / 16.2. / 23.2. / 2.3. / 9.3. / 23.3.
<b>Dienstag:</b>	9.00 Uhr / 17.30 Uhr / 19.30 Uhr, Hiltpoltsteiner Straße 56, auch online
<b>Termine:</b>	13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 10.2. / 17.2. / 24.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3.
<b>Donnerstag:</b>	9.00 Uhr, Gemeindesaal der Melanchthonkirche, nur Präsenz 16.00 und 17.30 Uhr, Hiltpoltsteiner Straße 56, auch online
<b>Termine:</b>	8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1. / 5.2. / 12.2. / 19.2. / 26.2. / 5.3. / 12.3. / 26.3.
<b>Freitag:</b>	8.30 Uhr, Gemeindesaal der Melanchthonkirche, auch online
<b>Termine:</b>	9.1. / 16.1. / 23.1. / 30.1. / 6.2. / 13.2. / 20.2. / 27.2. / 6.3. / 13.3. / 27.3.

HATHA  
YOGGA

## Yoga Specials

- Yoga-Einzelunterricht
- Atem-Therapie
- Yoga-Wochenenden und Intensivkurse
- Yoga-Retreat in Tirol

Alle aktuellen Termine und aktuelle Links unter: [www.yoga-silvia-bratenstein.de](http://www.yoga-silvia-bratenstein.de)



Bankverbindung: Commerzbank Nürnberg

BAN: DE95 7604 0061 0556 4000 00

BIC: COBADEFFXXX

Silvia Bratenstein Yogalehrerin (SKA) & Dipl. Sozialpädagogin

Hiltpoltsteiner Straße 56 · 90411 Nürnberg · Telefon 0170 7844777

info@yoga-silvia-bratenstein.de · [www.yoga-silvia-bratenstein.de](http://www.yoga-silvia-bratenstein.de)

# Weitere Termine Winter/Frühling 2026

**Yoga-Wochenende im Seminarhaus Knaubenhof, Altmühltal**  
16.-18. Januar 2026

**Yoga regenerativ und Pranayama, Nürnberg**  
Freitag, 30. Januar 2026, 16.30-18.00 Uhr  
(präsent und online, Kursgebühr 20€)

**Yoga-Einzelstunden und kleine Gruppen** nach Vereinbarung.

## Yoga-Stundenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				8.30-9.30 Uhr (präsent & online)
	9.00-10.00 Uhr (präsent & online)		9.00-10.00 Uhr (präsent)	
			16.00-17.00 Uhr (präsent & online)	
	17.30-18.30 Uhr (präsent & online)		17.30-18.30 Uhr (präsent & online)	
18.00-19.00 Uhr (präsent)				
	19.30-20.30 Uhr (präsent & online)			

Die Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention zertifiziert  
und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Bankverbindung: Commerzbank Nürnberg  
BAN: DE95 7604 0061 0556 4000 00  
BIC: COBADEFFXXX

Silvia Bratenstein Yogalehrerin (SKA) & Dipl. Sozialpädagogin  
Hiltpoltsteiner Straße 56 · 90411 Nürnberg · Telefon 0170 7844777  
info@yoga-silvia-bratenstein.de · www.yoga-silvia-bratenstein.de