



Entspannt und mit positivem Körpergefühl in den Winter 2026/2027 mit

## YOGA in WM

In dieser Yogastunde finden die Stile Hatha und Vinyasa Yoga zusammen. Angepasst an die aktuelle Temperatur und Jahreszeit, bewegen wir uns mal energetischer, mal ruhiger durch unsere Flows. Erholung und Regeneration kommen dabei nie zu kurz. Jede Stunde beginnt mit achtsamen Fokus- und Aufwärmübungen und endet mit dem „Savasana“, der Abschlussentspannung.

Bewusstes Atmen und ein aufmerksamer Geist fließen in jede meiner Yogaeinheiten mit ein. Eine Wohltat für den Feierabend, die viel tiefer geht als „nur“ Körperübungen!

- Trainerin: **Nadja Bollmann** (zertifizierte Yogalehrerin)  
**10 Abende**
- Beginn: **ab 22. September bis 24. November 2026**
- Wo: **Sparkassensaal Weilheim**
- Wann: **jeden Dienstag von 16:45 – 18:00 Uhr**
- Preis pro Person: **Eigenbeteiligung ca. € 50,00** (je nach Teilnehmerzahl)
- Bitte mitbringen: **bequeme Kleidung, warme Socken, eigene Gymnastik-Matte oder Decke, evtl. ein Getränk**



Vorkenntnisse sind **nicht** nötig!!

Dies ist eine Gruppenstunde für gesunde Menschen, die sich ohne schwerwiegende Einschränkungen bewegen können.

Anmeldung bitte **bis spätestens 14. September 2026**

mit Angabe der Handynummer an  
[bsc@sparkasse-oberland.de](mailto:bsc@sparkasse-oberland.de)



## Über Nadja Bollmann:



*Neben ihrem schnelllebigen Alltag als Tänzerin, ist Yoga für sie ein Ruhepol und Ausgleich, der sie zuverlässig zu ihrer Mitte führt. Die positiven Auswirkungen für Psyche und Körper sind ihr selbst besonders bewusst geworden, als sie anfang Yoga aktiv in ihr Leben zu integrieren. Seit 2023 unterrichtet sie regelmäßig – hauptsächlich in den Stilen Hatha, Vinyasa & Yin Yoga. Seit 2026 ist Nadja fortgeschrittene zertifizierte Yogalehrerin mit der Bezeichnung 500h RYT, nach den Richtlinien der American Yoga Alliance.*

Website: [www.yoga-nadja.de](http://www.yoga-nadja.de)