



SR
SOMA'RAYA

YOGA
Kurse

www.soma-raya.de

*GEÄNDERTE UHRZEIT

EMBODIED FLOW

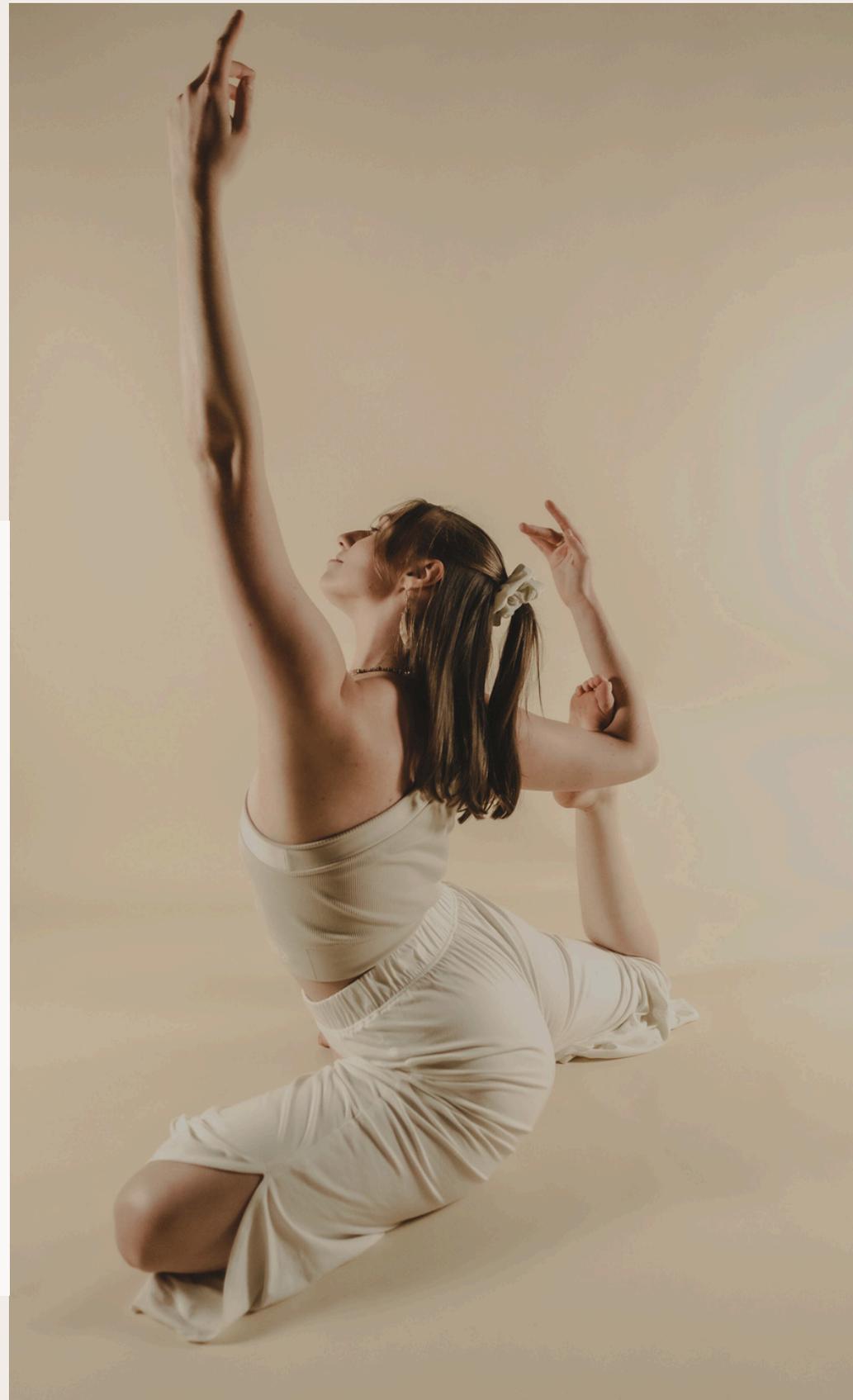
MONTAG - 18.00 - 19.30 UHR

Mit Anna

Eine kraftvolle und herzöffnende Reise,
die alle Ebenen deines Seins
in Einklang bringt.

Durch hingebungsvolle Praxis aus
Meditation, Mantra, Atmung, somatischer
& fließender Vinyasa-Asanas, sowie
klangvoller Entspannung öffnest du dich
für die transformative Energie
der Liebe und Hingabe.

IDEAL FÜR ALL JENE,
DIE IHRE SEELE ERHEBEN
& IM FLOW DER UNIVERSELLEN LIEBE
BADEN MÖCHTEN.





OM AT HOME ONLINE VIA ZOOM

MONTAG - 18.30 - 19.45 UHR

Mit Nicole

Du bist unterwegs und spürst das Verlangen nach einer Yoga- Auszeit?

„Om at Home“ ist dein flexibler Online-Hatha-Yoga-Kurs, der dir ermöglicht überall zu praktizieren.

Mit klaren Anleitungen und inspirierenden Übungen kannst du Körper und Geist in Einklang bringen.

**PERFEKT FÜR ALLE,
DIE YOGA IN IHREN ALLTAG
INTEGRIEREN & SICH ORTSUNABHÄNGIG
VERBINDEN MÖCHTEN.**

*NEU AB SOFORT

KLANGVOLLE TIEFEN- ENTSPANNUNG

MONTAG - 20.00 - 21.00 UHR

Mit Anna

Eine sanfte Auszeit, die dich zurück
in deine Mitte bringt.

Yoga Nidra begleitet dich durch eine
geführte Reise in die Stille.

Dein Körper darf loslassen,
dein Geist wird ruhig, dein Inneres weit.

Sanfte Klänge umhüllen dich und helfen
deinem Nervensystem, in einen Zustand
tiefer Regeneration zu sinken.

**PERFEKT FÜR ALLE,
DIE SICH ERHOLUNG, NEUE KRAFT
& INNERE BALANCE SCHENKEN MÖCHTEN.**



*NEU AB JUNI '25



YOGA BLISS

DIENSTAG - 09.30 - 11.00 UHR

Mit Anna

Ein sanfter, nährendender Start in den Tag.
Deine harmonische Praxis, um dich mit
deinem Körper, deinem Atem und
deinem Herzen zu verbinden

Erdende Asanas, bewusste Atmung,
meditative Momente und klangvolle
Begleitung führen dich in einen Zustand
innerer Klarheit und Weite.

Die Praxis schenkt dir Raum, dich selbst
liebevoll zu spüren, Spannungen zu lösen
und neue Energie für den
bevorstehenden Tag zu tanken.

PERFEKT FÜR ALLE,
DIE BEREITS AM MORGEN VÖLLIG
BEI SICH ANKOMMEN MÖCHTEN.

*NEU AB SOFORT

TRAUMA- SENSIBLES YOGA FÜR FRAUEN

DIENSTAG - 17.15 - 18.30 UHR

Mit Alina

Dein stiller Raum. Dein geschützter Moment.

Hier musst du nichts leisten.

Hier darfst du einfach sein.

Es geht um dich. Um dein Spüren,
deinen Atmen, dein Ankommen.

Sanfte Bewegungen. Achtsame Impulse.

Ein Raum, in dem Erfahrung und Sicherheit
Hand in Hand gehen.

Ein Ort, an dem Vertrauen wachsen darf.



FÜR FRAUEN,

**DIE HEILSAME VERBINDUNG SUCHEN –
MIT SICH SELBST, MIT DEM HIER & JETZT.**

*GEÄNDERTE UHRZEIT



YIN HARMONIE

DIENSTAG - 19.00 - 20.30 UHR

Mit Anna

Deine Reise zu innerer Ruhe
und seelischer Balance.

Lang gehaltene Asanas öffnen den Körper,
beruhigen den Geist und lassen dich in
die Stille deiner eigenen Mitte sinken.

Hier darf alles losgelassen werden,
während du in einem Raum voller Wärme
und Achtsamkeit zu neuer Kraft
und Harmonie findest .

IDEAL FÜR ALLE, DIE SICH NACH
ERHOLUNG, INNEREM FRIEDEN UND
EINEM MOMENT DER MAGIE SEHNEN.

HATHA POESIE

MITTWOCH - 18.30 - 20.00 UHR

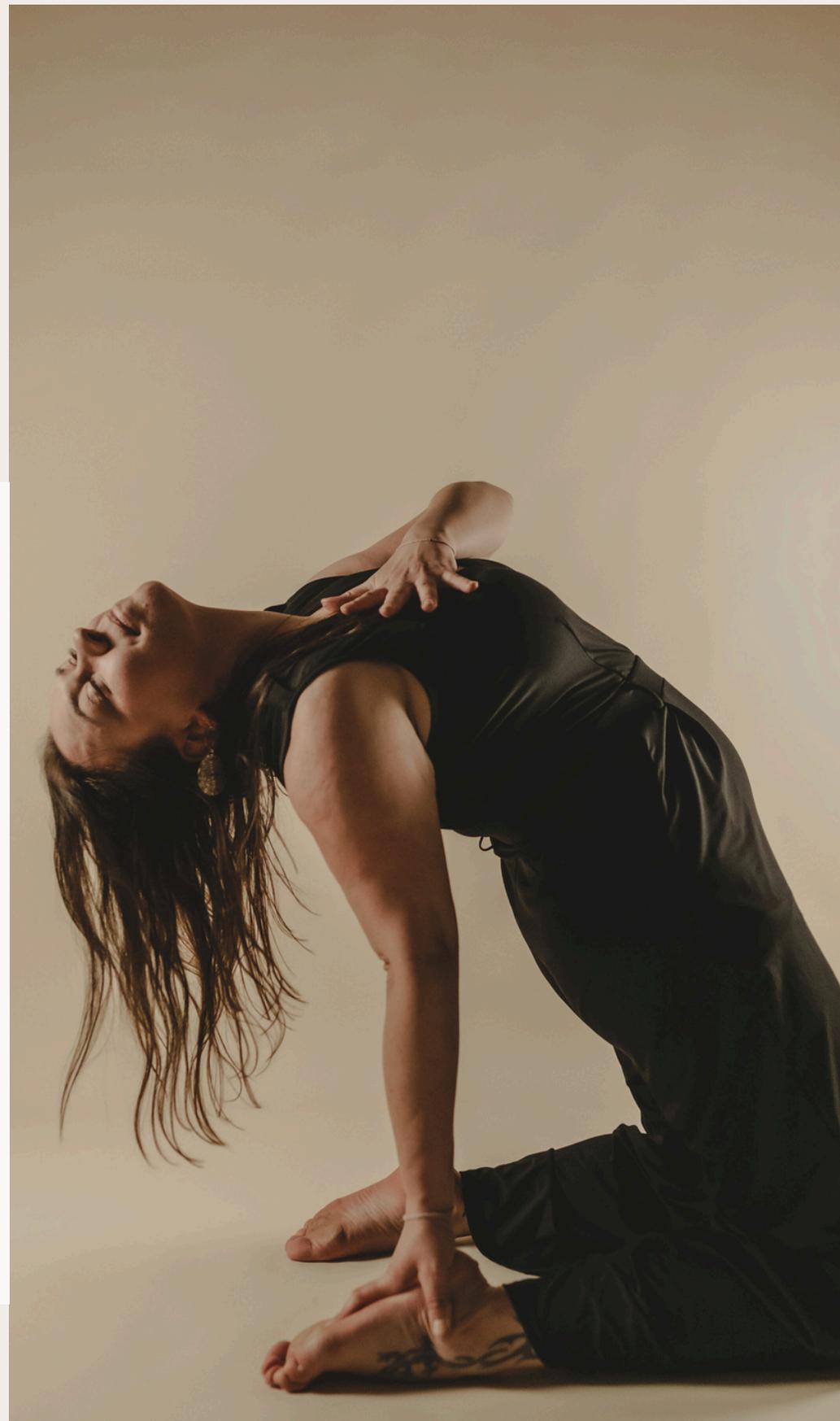
Mit Nicole

Ein Raum, in dem Körper und Geist
zu Gedichten verschmelzen.

Hier, im Einklang mit der Atmung, fließen
sanfte Bewegungen wie Worte auf Papier.
Jede Haltung erzählt eine Geschichte von
innerer Ruhe und lebendiger Energie.

Der Klang deiner eigenen Atmung wird
zum sanften Rhythmus, der dich durch
die Sequenzen trägt, während du dich in
die Magie des Moments begibst.

IDEAL FÜR ALLE,
DIE SICH AUF EINE REISE IN IHR SELBST
BEGEBEN WOLLEN.



*NEU AB JULI '25



MANA FLOW FÜR FRAUEN

DONNERSTAG 18.30 - 20.00 UHR

Mit Cindy

Dein Raum, in dem du dich mit deinem Körper verbindest und deine eigene Energie frei entfalten darfst.

Spüre den Rhythmus deines Körpers, während du dich von der Energie des Moments tragen lässt.

Hier verschmelzen die Kraft des Yoga und die Freiheit der fließenden Bewegungen zu einem Tanz der Energie.

**IDEAL FÜR FRAUEN,
WELCHE DIE MAGIE DES AUGENBLICKS
& DIE FREIHEIT DES EIGENEN KÖRPERS
ERLEBEN MÖCHTEN.**

PRANA YOGA FLOW

FREITAG - 10.30 - 12.00 UHR

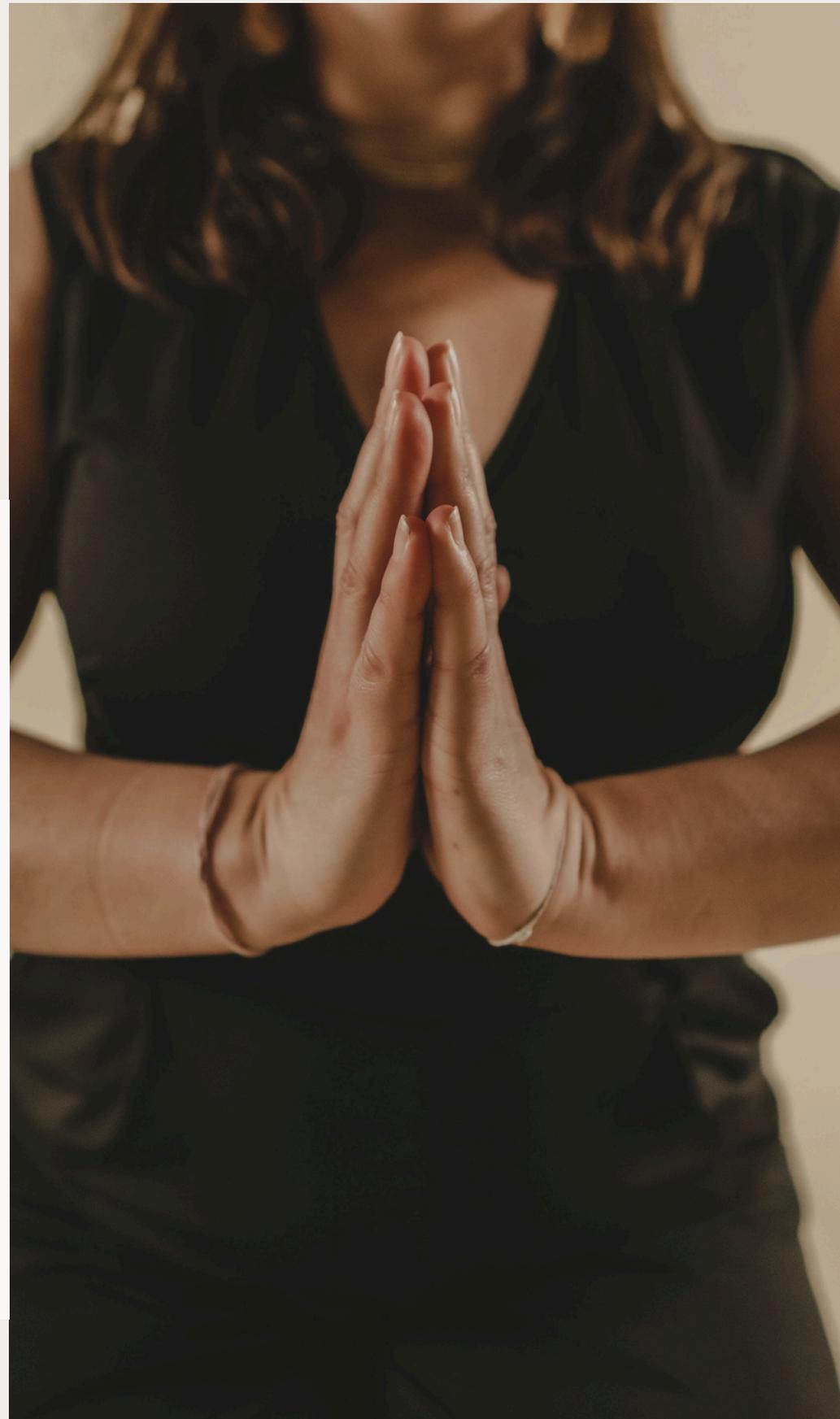
Mit Nicole

Dein kraftvoller Start in den Tag,
bei dem du die Energie (Prana)
in deinem Körper zum Fließen bringst.

Sanfte, dynamische Bewegungen
verbinden sich mit tiefen Atemzügen, um
Körper und Geist zu erwecken.

Spüre, wie die morgendliche Frische
dein Inneres durchströmt und dich
mit vitaler Energie erfüllt.

PERFEKT FÜR ALLE,
DIE BEREITS AM MORGEN
IN IHRE KRAFT KOMMEN MÖCHTEN.





YOGA ABONNEMENTS

Mindeslaufzeit 3 Monate - danach jederzeit kündbar

VIDI 44€/ MONAT

- 1 Teilnahme pro Woche an einem Kurs deiner Wahl

BHAVA 66€/ MONAT

- 2 Teilnahmen pro Woche an Kursen deiner Wahl

DEVA 111€/ MONAT

- unbegrenzte Teilnahmen pro Woche an allen Kursen



YOGA MOMENT- 18€

Einmalige Teilnahme an einem Kurs deiner Wahl

ENTDECKE WEITERE VORTEILE

20% Rabatt für Schüler, Studenten, Rentner
auf alle Yoga Abo's

Weitere Rabatte für Abonennten
auf unsere Yoga Specials

*Aktionen und Rabatthöhe werden beim jeweiligen Event bekannt gegeben)



VEREINBARE JETZT DEINE SCHNUPPERSTUNDE

& BUCHE DEIN EINZIGARTIGES SOMA'RAYA YOGA ERLEBNIS

Interesse? Kontaktiere uns

DM

info@soma-raya.de

017684378670

Weitere Informationen unter

www.soma-raya.de