

KLANG-YOGA

„Die Welt ist Klang.“ Auf dieser Erkenntnis basierte bereits vor 5000 Jahren die vedische Heilkunst, die mit der positiven Wirkung von Klängen arbeitete. Klang-Yoga ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen: Yoga, Klang-Entspannung, Klang-Massage, Tönen und Meditation. Klang-Yoga unterstützt Regeneration und Wohlbefinden.

KLANG-MASSAGE

Die Klang-Massage ist eine Entspannungsmethode, bei der die Klänge zum Loslassen einladen. Dabei werden die Klangschalen sowohl in der Körperaura als auch direkt auf dem Körper zum Schwingen gebracht.

60 Min. 95,- € | 90 Min. 105,- €

YOGA-WORKSHOP BUCHEN

Für Kleingruppen (bis max. 4 Personen) biete ich Workshops in der Heilpraxis mit individueller Terminvereinbarung am Wochenende an.

Kursleitung – Sofia Pereira

Heilpraktikerin und Yogalehrerin nach BYV. Seit über 25 Jahren unterrichte ich Yoga und habe langjährige Erfahrung als Körpertherapeutin und Meditationslehrerin. Mein Yoga-Angebot umfasst Achtsamkeit, Klang, Atem- und Yoga-Übungen sowie Tiefenentspannung. In den Kursen und Workshops lege ich Wert auf Entschleunigung, zur Ruhe kommen und Ressourcenorientierung.

Zu den Kursen

Die Kurse in der HEILPRAXIS finden in Kleingruppen von max. 5 Teilnehmer*innen statt.

Für alle Angebote wird um eine verbindliche Anmeldung bis 7 Tage vor Beginn gebeten.

Keine regulären Kurse in den NRW-Schulferien.

Aktuelle Kursänderungen auf der Website
www.heilpraktikerin-yoga.de

Eine Probestunde in den laufenden Kursen ist möglich.

Bitte vorher Kontakt aufnehmen und Termin vereinbaren.



ORT & ANMELDUNG

Heilpraxis – Sofia Pereira

Wüllnerstraße 117
50931 Köln (Lindenthal)

Telefon 0221-28 26 47 24

info@heilpraktikerin-yoga.de
www.heilpraktikerin-yoga.de



YOGA

*Kurse und Workshops
in Yoga und Meditation*



*Zweites
Halbjahr
2026*

Sofia Pereira
Yogalehrerin

HATHA-YOGA

Hatha-Yoga ermöglicht uns durch Körperübungen, Atemtechniken und Meditation Gleichgewicht und Gesundheit zu stärken.

YOGA-ANGEBOT im Sommer

August – September

Montags, 19:00 – 20:30 Uhr

17.08. | 24.08. | 31.08.2026

Preis: 72,– €

Dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr

18.08. | 25.08. | 01.09.2026

Preis: 72,– €

KURSE September – Oktober

Montags, 19:00 – 20:30 Uhr

07.09. | 14.09. | 21.09. | 28.09. | 05.10. | 12.10.2026

Preis (6 Kurseinheiten): 144,– €

Dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr

08.09. | 15.09. | 22.09. | 29.09. | 06.10. | 13.10.2026

Preis (6 Kurseinheiten): 144,– €

Mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr

09.09. | 16.09. | 23.09. | 30.09. | 07.10. | 14.10.2026

Preis (6 Kurseinheiten): 144,– €

HATHA-YOGA

Hatha-Yoga ermöglicht uns durch Körperübungen, Atemtechniken und Meditation Gleichgewicht und Gesundheit zu stärken.

KURSE November – Dezember

Montags, 19:00 – 20:30 Uhr

02.11. | 09.11. | 16.11. | 23.11. |

30.11. | 07.12. | 14.12.2026

Preis (7 Kurseinheiten): 168,– €

Dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr

03.11. | 10.11. | 17.11. | 24.11. |

01.12. | 08.12. | 15.12.2026

Preis (7 Kurseinheiten): 168,– €

Mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr

04.11. | 11.11. | 18.11. | 25.11. |

02.12. | 09.12. | 16.12.2026

Preis (7 Kurseinheiten): 168,– €

KLANG-YOGA

Klang-Yoga ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen: Yoga, Klang-Entspannung, Klang-Massage, Tönen und Meditation. Klang-Yoga unterstützt Zentrierung, Regeneration und Wohlbefinden.

KLANG-YOGA-ANGEBOT im Sommer

August – September

Dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr

18.08. | 25.08. | 01.09.2026

Preis (3 Kurseinheiten): 72,– €

KURS September – Oktober NEU

Mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr

09.09. | 16.09. | 23.09. | 30.09. | 07.10. | 14.10.2026

Preis (6 Kurseinheiten): 144,– €

KURS November – Dezember NEU

Mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr

04.11. | 11.11. | 18.11. | 25.11. |

02.12. | 09.12. | 16.12.2026

Preis (7 Kurseinheiten): 168,– €

WORKSHOP Heilpraxis

Samstags, 15:00 – 18:00 Uhr

10.10.26 und 05.12.2026

Preis: jeweils 58,– €

MEDITATION

Die Grundlage für Meditation nach der buddhistischen Tradition gemeinsam üben. In den Kursen werden schwerpunktmäßig Kum Nye Yoga für mehr Körperbewusstsein und Shamatha für ruhiges Verweilen angeboten.

KURS September – Oktober

Dienstags, 17:30 – 18:30 Uhr

08.09. | 15.09. | 22.09. | 29.09. | 06.10. | 13.10.2026

Preis (6 Kurseinheiten): 108,– €

KURS November – Dezember

Dienstags, 17:30 – 18:30 Uhr

03.11. | 10.11. | 17.11. | 24.11. |

01.12. | 08.12. | 15.12.2026

Preis (7 Kurseinheiten): 126,– €

HORMON-YOGA FÜR FRAUEN

Grundlage ist die Übungssequenz nach Dinah Rodrigues.

WORKSHOP Heilpraxis

Samstags, 15:00 – 18:00 Uhr

Preis: 58,– €

Termine werden persönlich abgesprochen.