



RAUHNACHTS BEGLEITUNG

Online Begleitung
21.12.2026 - 05.01.2027

Tgl. Kundalini Yoga | Meditation | Rituale
Rauhnachtstagebuch & Handbuch uvm.
Live & mit Aufzeichnung
199€



Seit über 20 Jahren begleitet mich Yoga auf meinem Weg. Heute verbinde ich Kundalini Yoga, Ayurveda, traumasensible Begleitung, Meditation und Klangarbeit zu einem ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit, Wachstum und innere Balance.

In meinen Kursen, Coachings und Weiterbildungen ist es mir wichtig, Menschen mit Herz, Fachwissen und auf Augenhöhe zu begleiten.



WEITERBILDUNG

Werde Coach
für traumasensible Begleitung

Eine **8-monatige Weiterbildung** für Menschen, die das **Nervensystem, Angst- und Traumafolgen** besser verstehen und sich selbst oder andere kompetent begleiten möchten

Fundiertes Wissen, traumasensible Praxis, Kundalini Yoga, Meditation, Selbstregulation und persönliche Entwicklung verbinden sich zu einer tiefgehenden Reise durch das Nervensystem.

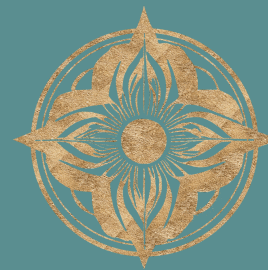
Für Yogalehrer, Coaches, Therapeut, Heilberufe und alle Menschen, die sich für Heilung, interessieren.

Start 16. September 2026

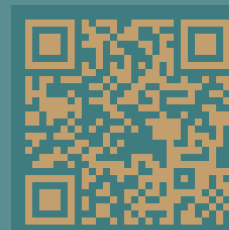
INFO & ANMELDUNG

Sabrina Neu

Kundalini Yoga Lehrerin & Ausbilderin
Ayurveda Beraterin
Coach & Ausbilderin
für traumasensible Begleitung



Tel.: 0174/3166142
Mail: kundalini-neu@gmx.de
Kursort: Hadergasse 40,
Schweinfurt



www.kundaliniyoga-neu.de



Sabrina Neu

YOGA | AYURVEDA | COACHING
TRAUMASENSIBLE BEGLEITUNG





YOGAKURSE

Kundalini Yoga

Die Kurse sind für Anfänger & Fortgeschrittene geeignet und finden in Präsenz sowie Online statt

- | | |
|---------------------|---------------------|
| Montag | Donnerstag |
| • 09:15 - 10:45 Uhr | • 18:30 - 20:00 Uhr |
| • 20:00 - 21:30 Uhr | |

Yoga in der Schwangerschaft

- | |
|---------------------|
| Montag |
| • 18:00 - 19:30 Uhr |

Die Kurse finden immer zwischen den Ferien statt
Pro Kursstunde 14€

TRAUMASENSIBLE BEGLEITUNG / COACHING

Das Wissen über Trauma hat die Kraft, die Welt zu verändern

Mein traumasensibles Coaching bietet dir einfühlsame Begleitung bei der Verarbeitung und Bewältigung traumatischer Erfahrungen.

Gemeinsam stärken wir deine Selbstregulation und lösen hinderliche Bewältigungsstrategien auf. Du wirst entdecken, wie sich deine innere Kapazität erweitert und du Selbstwirksam und reguliert deinen Weg gehen darfst.

85€ je 60 Minuten



KLANGSCHALENMASSAGE

Erlebe die wohltuende Wirkung der Klangschalenmassage. Sanfte Klänge und Vibrationen fördern tiefste Entspannung, harmonisieren Körper und Geist und unterstützen Heilungsprozesse.

60€ / 45 Minuten



YOGA URLAUB

31. Oktober – 7. November 2027
Villa Ananda | Istrien

Hoch über dem Meer erwartet dich die wunderschöne Villa Ananda mit traumhaftem Ausblick, Sauna und einer Atmosphäre, die sofort entschleunigt.

Freue dich auf Kundalini Yoga, Meditation, Klangentspannung, Rituale, eine Wasserfallwanderung, kreative Impulse und viel Zeit für dich.

7 Übernachtungen in der Villa Ananda
Vegetarische Halbpension (auf Wunsch vegan)
1–2 Yoga- und Meditationseinheiten täglich
Wasserfallwanderung, Rituale & Klangentspannung
Max. 12 Teilnehmer

1390 € pro Person im Doppelzimmer
Einzelzimmerzuschlag 80 €

YOGA & AYURVEDA DETOX

Eine ayurvedische Detox Kur unterstützt dich darin, deinen Körper & Geist ins Gleichgewicht zu bringen, dich von Giftstoffen (Ama) zu befreien, dein Immunsystem zu stärken sowie mental und körperlich in deine Kraft zu kommen.

Was dich erwartet

- * 9 Tage Ayurveda & Yoga Detox
- * Täglich online live Kundalini Yoga & Meditation
- * Handbuch mit allen Rezepten, Anleitungen, Einkaufsliste & Ablauf
- * Detox Tagebuch
- * Ayurveda & Yoga Input uvm.

Herbst Detox 17. - 25. Oktober 2026

129€