

EIN ATELIER FÜR ECHTE KÖRPER UND BEWEGTE GEDANKEN.

Du musst hier nichts beweisen.
Im Hot Yoga Atelier Mittelmosel darfst du
einfach auftauchen – mit steifen Schultern,
vollem Kopf, wenig oder viel Erfahrung.

Das Atelier ist ein Ort für Bewegung,
Körperwissen und neue Erfahrungen.
Für Kinder, Teenies, Eltern, Babys, ältere
Körper und alle, die sich von klassischen
Fitnessräumen bisher nicht angesprochen
gefühlt haben.



Hier geht es nicht darum, deinen Körper
zu optimieren. Es geht darum,
ihn kennenzulernen, ihm zuzuhören und
herauszufinden, was heute möglich ist.

Kein Leistungszirkus.
Keine Körperklischees.
Kein „Du musst nur wollen“.

KOMM, WIE DU BIST. BEWEG DICH, WIE DU KANNST.

Ganz gleich, ob Du bereits Yogaerfahrung
mitbringst oder zum ersten Mal auf der Matte
stehst: Im Hot Yoga Atelier Mittelmosel bist
Du herzlich willkommen. Gemeinsam finden
wir das Angebot, das zu Dir und Deinen
Bedürfnissen passt.

Ich freue mich darauf, Dich auf der
Matte willkommen zu heißen.

Dein Moment. Dein Weg. Dein Atelier.



HOT YOGA
— ATELIER —
MITTELMOSEL

Schulstraße 13
54470 Bernkastel-Kues

+49 151 72062906
info@hotyoga-mittelmosel.de
www.hotyoga-mittelmosel.de



HOT YOGA
— ATELIER —
MITTELMOSEL

Hot Yoga, Yoga und spirituelle Impulse
in Bernkastel an der Mosel.



**WÄRME.
BEWEGUNG.
NEUE ENERGIE.**

YOGA DARF AUCH MAL HEISS SEIN. MUSS ES ABER NICHT.

Hot Yoga 26+2

26 Haltungen, zwei Atemübungen,
ein beheizter Raum: Hot Yoga 26+2 fordert
den ganzen Körper. Du übst in deinem Tempo,
machst Pausen und brauchst weder besondere
Fitness noch Beweglichkeit.

Die Wärme intensiviert die Praxis. Im Mittelpunkt
stehen Körperwahrnehmung, Konzentration,
Ausdauer und der ehrliche Umgang mit den
eigenen Grenzen.



Klassisches Hatha Yoga

60/90 Minuten für alle Level – mal kräftig,
mal ruhig, ganz ohne Verrenkungswettbewerb.

Hatha Yoga verbindet Bewegung, Atmung
und bewusste Pausen. Für alle, die ausprobieren,
ankommen und auch mal liegen bleiben möchten.

Deine Matte ist kein Laufsteg.
Dein Körper ist kein Vorher-Foto.

YOGA FÜR KLEINE, JUNGE UND AUCH NEUE YOGIS.

Kinderyoga für Kinder mit ADHS

Yoga für Kinder von 5 bis 12 Jahren: lebendig,
klar aufgebaut und offen für unterschiedliche
Bedürfnisse – mit Raum für Bewegung,
Ausprobieren und Runterkommen.

„Quicky mit Riekie“ Mobility am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen

45 Minuten sanfte Mobilisation für alle
Altersklassen – ideal für ältere Menschen,
Wiedereinsteiger:innen und alle, denen
klassisches Yoga zu intensiv ist.

Flotte Mama mit Kind

60 Minuten Bewegung für dich – dein Baby darf
bis zum ersten Lebensjahr einfach dabei sein.
Im Mittelpunkt stehst du: Dein Körper muss nach
der Geburt nirgendwohin „zurück“, sondern darf
kräftiger werden, Pausen machen und sich neu
kennenlernen.

Hier müssen Kinder nicht still
und Eltern nicht perfekt sein.



BERÜHRUNG, MOBILISATION UND NEUE PERSPEKTIVEN

Babymassage

Zeit für Nähe und ruhige Berührung.
Du lernst einfache Massagegriffe und Rituale
für euren Alltag kennen – dein Baby bestimmt
das Tempo.

Baby Blessings

90 Minuten für die werdende Mutter und ihre
Lieblingsmenschen – mit guten Wünschen,
kleinen Ritualen, Bauchbemalung und ritueller
Waschung. Persönlich, verbindend und ganz
ohne Kitschpflicht.

Rituale und spirituelle Angebote

Workshops, Rituale und Begegnungen rund um
Intuition, persönliche Entwicklung und spirituelle
Praxis. Du musst an nichts Bestimmtes glau-
ben. Bleib neugierig, kritisch und entscheide
selbst, was sich für dich stimmig anfühlt.

Mit Offenheit statt Heilsversprechen.
Mit Haltung statt Hokuspokus.