



**Daniela Ruf**

Bamberger Str.60  
91301 Forchheim

Tel. 09191 979153  
mobil 0175 9314782  
www.yoga-forchheim.de  
daniela@yogaruf.de

**„Die Aufgabe des Menschen ist zu leben,  
nicht zu existieren.**

**Ich verschwende meine Tage nicht damit  
sie zu verlängern.**

**Ich nutze meine Zeit.“ (Jack London)**

Nach den Osterferien, ab 14.04.2026, beginnen sechs neue Präsenzkurse.

Die Kursdauer beträgt fünf bzw. vier Wochen.

Kosten: **50,- Euro/Kurs (Di/Mi) bzw. 40,- Euro/Kurs (Do/Fr)**

Ort: **Bamberger Straße 60a**

Start ist jeweils am

Dienstag-1,	14.04.26,	18:00 - 19:30 Uhr	(Ende am 12.05.26)
Dienstag-2,	14.04.26,	19:40 - 21:10 Uhr	(Ende am 12.05.26)
Mittwoch,	15.04.26,	08:30 - 10:00 Uhr	(Ende am 13.05.26)
Donnerstag-1,	16.04.26,	17:45 - 19:15 Uhr	(Ende am 07.05.26) <b>Feiertag am</b>
Donnerstag-2,	16.04.26,	19:25 - 20:55 Uhr	(Ende am 07.05.26) <b>14.05.26</b>
Freitag,	17.04.26,	08:30 - 10:00 Uhr	(Ende am 15.05.26) <b>Feiertag am</b> <b>01.05.2026</b>

Ein späterer Einstieg ist möglich, solange die max. Teilnehmerzahl nicht erreicht ist. Nur das Ende ist fest. Versäumte Stunden können in Absprache auch an einem anderen Wochentag innerhalb der Kursdauer nachgeholt werden.

Die nächsten Kurse starten nach den Pfingstferien, ab 9. Juni 2026.

Vielen Dank, Daniela Ruf.

Forchheim, 22.03.2026