

YOGA und AYURVEDISCHE MASSAGEN

MONTAG J1 16.04.- 11.06.12

YOGA und MEDITATION
16:30 - 17:45 Uhr 7x 75min

MONTAG J2 16.04.- 11.06.12

YOGA und MEDITATION
18:00 - 19:15 Uhr 7x 75min

MONTAG J3 16.04.- 11.06.12

YOGA für ANFÄNGER
19:30 - 20:45 Uhr 7x 75min

DIENSTAG J1 17.04.- 12.06.12

YOGA und MEDITATION
10:00 - 11:15 Uhr 6x 75min

DIENSTAG J2 17.04.- 12.06.12

YOGA und MEDITATION
18:00 - 19:15 Uhr 6x 75min

DIENSTAG J3 17.04.- 12.06.12

YOGA und MEDITATION
19:30 - 20:45 Uhr 6x 75min

MITTWOCH P1 18.04.- 13.06.12

YOGA und MEDITATION
17:00 - 18:15 Uhr 7x 75min

MITTWOCH P2 18.04.- 13.06.12

YOGA und MEDITATION
18:30 - 19:45 Uhr 7x 75min

DONNERSTAG J1 19.04.- 14.06.12

YOGA und MEDITATION
10:00 - 11:15 Uhr 6x 75min

DONNERSTAG J2 19.04.- 14.06.12

YOGA und MEDITATION
18:00 - 19:15 Uhr 6x 75min

DONNERSTAG J3 19.04.- 14.06.12

YOGA und MEDITATION
19:30 - 20:45 Uhr 6x 75min

**Kein Unterricht am Dienstag, 01.05. bzw.
Donnerstag, 17.05.2012 und in den Pfingstferien
vom 29.05.-08.06. 2012**



Jutta Lerch-Fischer

- Yogaerfahrung seit über 30 Jahren
- 4-jährige Ausbildung beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY/EYU)
- seit 1991 Yogalehrerin BDY/EYU
- 1996 Rückenschullehrerin BDY

Petra Dick

- seit 2008 in Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU an der Ausbildungsschule VISION yoga mandiram münchen (YMM), 2004-2005 Ausbildung zur Yogaübungsleiterin

Unser Unterrichtsstil ist lebensnah und lebensbegleitend. Abgestimmt auf die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer werden die Haltungen langsam durch hinführende Übungen aufgebaut. Sanfte Atemarbeit vertieft nicht nur die Wirkung der Körperhaltungen, sondern weckt auch das Bewusstsein für die eigene Atmung und verbessert ihre Qualität. Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit werden gefördert. Dies schafft unter anderem die Voraussetzung zur Meditation

Die BDY-Yogalehrerausbildung ist von fast allen Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 und 2 SGB V zertifiziert. Bitte fragen Sie trotzdem bei ihrer Krankenkasse nach, ob die Kursgebühr bezuschusst wird.

Eine Rückerstattung der Kursgebühr kann leider nur in Ausnahmefällen erfolgen z.B. bei schwerer Krankheit (Attest)

YOGA – MEDITATION

Vom **04.-06. Mai 2012** bieten wir wieder ein ganzes Yoga-Wochenende zum Wohlfühlen und Kraft schöpfen im Kloster Kostenz an.



AYURVEDISCHE MASSAGEN

Yoga und Ayurveda bilden gemeinsam eine starke Kraft, die zu optimaler Entspannung führt. Wie wäre es deshalb mit einer originalen Ayurvedamassage?

