



Leitung: Michaela Kehle
Yogalehrerin BDY/EYU

Meine Ausbildung ist vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und Europäische Yoga-Union (EYU) anerkannt.

- seit 1993 fortlaufende Weiterbildung und Arbeit unter Supervision bei den Ärzten und Yogalehrern Dr. med. Imogen Dalmann und Martin Soder, Berlin (www.byz.de)
- über zwanzigjährige Unterrichtserfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit
- Dozentin an verschiedenen Bildungseinrichtungen
- Leitung von vierjährigen Yogalehrausbildungen (anerkannt vom Berufsverband für Yogalehrende in Deutschland – BDY e.V.)
- Weiterbildungen für Yogalehrende u.a. in Einzelunterricht – therapeutische Anwendung des Yoga



BONNYOGA
die yogaschule
www.bonnyoga.de

c/o: Artemisa,
Wachsbleiche 8-9,
53111 Bonn
www.artemisa.de

JAHRESGRUPPE Yoga

Beginn: 27.01.2017
12 x freitags 17 – 20 Uhr

BONNYOGA
die yogaschule
www.bonnyoga.de

JAHRESGRUPPE

Yoga



Yoga als Weg, bewusster und liebevoller mit sich und anderen umzugehen.

Eine kontinuierliche Yogapraxis kann helfen körperliche und mentale Gesundheit zu fördern, um Kreativität, Erlebnisfähigkeit und Offenheit zu erweitern.

Die Jahresgruppe richtet sich an Yoga-Interessierte, die unter Anleitung Körper-, Atemübungen und verschiedene Meditationsübungen praktizieren und vertiefen möchten. Sie werden Prinzipien des Yoga kennenlernen und wir werden schrittweise die verschiedenen Methoden des Yoga praktizieren und unsere Erfahrungen austauschen.

Sie erhalten Begleitmaterial und Anleitungen mit denen Sie zwischen den Gruppenterminen die Themen des Kurses zu Hause nach Ihrem individuellen Interesse und Ihren zeitlichen Möglichkeiten in den Alltag integrieren können.

Inhalte

Körper- und Atemübungen, Verschiedene Meditationsmethoden, Achtsame Körperwahrnehmung, Entspannungsübungen, Übungen für den Alltag

Kurzvorträge über Grundgedanken des Yoga und der Wirkungsweisen der Übungen

Austausch / Reflexionen / achtsame Kommunikation

- Leitung:** Michaela Kehrle, Yogalehrerin BDY/EYU, Yoga-Ausbilderin
- Kosten:** 1. Kursabend 40 €
(unverbindliche Teilnahme zum Kennenlernen)
weitere 11 Termine 440 €, zahlbar gesamt oder 2 x 220 €
- Ort:** Artemisa, Wachsbleiche 8 – 9, 53111 Bonn
www.artemisa.de
- Termine:** monatlich – jeweils freitags 17 – 20 Uhr:
27.01.2017 (unverbindlich zum Kennenlernen),
24.02. | 17.03. | 28.04. | 19.05. | 23.06. | 14.07.
25.08. | 29.09. | 20.10. | 24.11. | 15.12.2017
- Hinweis:** Die Kursteilnahme ersetzt KEINE Heilbehandlung im medizinischen oder psychotherapeutischen Sinne.
- Rückfragen:** Michaela Kehrle, 0228 350 68 59
kehrle@bonnyoga.de
- Anmeldung:** per Email an kehrle@bonnyoga.de
Nach formloser Anmeldung per Email erhalten Sie ein verbindliches Anmeldeformular.