

HATHA YOGA KURSE 2018

LEITUNG

Michaela Kehrle – Yogalehrerin BDY/EYU

- vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und Europäische Yoga-Union (EYU) anerkannte Basisausbildung
- 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 25jährige Unterrichtserfahrung in Gruppen und Einzelarbeit
- Dozentin an verschiedenen Bildungseinrichtungen
- seit 1999 Leitung von vierjährigen Yogalehrausbildungen (anerkannt vom Berufsverband für Yogalehrende in Deutschland – BDY e.V.) und Weiterbildungen für Yogalehrende, gemeinsam mit Uwe Bräutigam und weiteren GastdozentInnen.

SPRECHZEITEN:

dienstags und donnerstags von 9 – 9:30 und dienstags, mittwochs, donnerstags von 15 – 16 Uhr
bin ich persönlich zu erreichen.

WEITERE KOOPERATIONSPARTNERINNEN

Uschi Sahin – Yogalehrerin BDY/EYU

Rosi Stolz – Yogalehrerin BDY/EYU

langjährige Tätigkeit als Diplom-Sozialpädagogin



Veranstaltungsort:

die yogaschule

c/o Artemisa

Zentrum für heilende Künste
Wachsbleiche 8 – 9
53111 Bonn

INFORMATION UND ANMELDUNG:

Michaela Kehrle, Yogalehrerin BDY/EYU

Email: m.kehrle@web.de · Tel. 0228 350 68 59 · mobil 0175 85 62 833

Bankverbindung: Michaela Kehrle, Commerzbank AG Köln

BLZ 370 800 40 · Kontonummer 0 391 757 500

IBAN: DE 18 3708 0040 0391 7575 00 · BIC: DRESDEFF370

www.bonnyoga.de

die yogaschule

Leitung: Michaela Kehrle

YOGAKURSE

Vormittag, Abend, Sommerferien

YOGA EINZELUNTERRICHT –

eine individuell zugeschnittene Übungspraxis
für Ihr selbständiges Üben zu Hause

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

JAHRESGRUPPE YOGA –

monatlich freitags 17 bis 20 Uhr

KÖRPER – ATEM – MEDITATION

HathaYoga zum Kennenlernen und Vertiefen

Yoga soll helfen körperliche und mentale Gesundheit zu fördern, um Einsicht, Kreativität, Erlebnisfähigkeit und Offenheit zu erweitern. Yoga kann ein Weg sein, bewusster und liebevoller mit sich und anderen umzugehen.

In diesen Kursen möchten wir die alte Tradition des Yoga in lebensnaher Form für den heutigen Menschen vermitteln. In unserer Arbeit orientieren wir uns an der Tradition von Krishnamacharya, wie sie von seinem Sohn und Schüler Desikachar weitergeführt wird. Im Mittelpunkt dieser Art der Yogavermittlung steht die Einsicht, dass jeder Mensch besonders ist. Dieses Yogaverständnis wird traditionell auch als **Viniyoga** bezeichnet.

Im Üben erkennen Sie dieses Yogaverständnis daran,

- dass auf die Anpassung der Praxis an die individuellen Möglichkeiten der einzelnen TeilnehmerInnen viel Wert gelegt wird,
- dass die Kurse und Seminare nach dem Prinzip des sinnvollen und schrittweisen Aufbaus von Übungsabfolgen angelegt sind,
- dass in jeder Übung eine besondere Verbindung von Körperhaltung, Atembewegung und Achtsamkeit hergestellt wird,
- dass der bewusst geführte Atem in der Übung eine große Bedeutung hat,
- dass viele Körperübungen mit dem Atemrhythmus verbunden dynamisch geübt werden.

YOGA NACH MASS – EINZELUNTERRICHT

EINE INDIVIDUELL ZUGESCHNITTENE YOGAPRAXIS FÜR DAS SELBSTÄNDIGE ÜBEN ZU HAUSE

Dieses Unterrichtsangebot hat das Ziel, Ihnen zu einer eigenen regelmäßig geübten und in den jeweiligen Alltag eingebundenen Praxis zu verhelfen. Dafür vermittele ich Ihnen eine entsprechende Übungsabfolge im Einzelunterricht.

Leitung: Michaela Kehrle

Qualifikation für individuellen Yoga-Unterricht • www.byz.de



GESCHENK-GUTSCHEIN

Sie legen den Wert des Gutscheins selbst fest: Kurse oder Einzelunterricht
Infos: Michaela Kehrle

Neuigkeiten, Änderungen, Ergänzungen finden Sie stets aktuell unter

www.bonnyoga.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

HATHAYOGA KURSE ➔ 2018

KURS AM VORMITTAG:

mittwochs 10 – 11.15 Uhr - alle Stufen
10. Januar bis 28. März (12 Vormittage 144 €)
11. April bis 18. Juli (15 Vormittage 180 €)
29. August bis 12. Dezember (14 Vormittage 168 €)
LEITUNG: MICHAELA KEHRLE

KURSE AM ABEND:

montags 18.30 – 19.45 Uhr – Aufbaukurs I
20.00 – 21.15 Uhr – Einführungskurs / alle Stufen
8. Januar bis 26. März (11 Abende 132 €)
09. April bis 16. Juli (14 Abende 168 €)
27. August bis 10. Dezember (15 Abende 180 €)
LEITUNG: ROSI STOLZ

dienstags 18.30 – 19.45 Uhr – Aufbaukurs I
20.00 – 21.15 Uhr – alle Stufen
09. Januar bis 27. März (12 Abende 144 €)
10. April bis 17. Juli (14 Abende 161 €)
28. August bis 11. Dezember (15 Abende 180 €)
LEITUNG: MICHAELA KEHRLE

mittwochs 18.30 – 19.45 Uhr – Aufbaukurs II
10. Januar bis 28. März (12 Abende 144 €)
11. April bis 18. Juli (15 Abende 180 €)
29. August bis 12. Dezember (14 Abende 168 €)
LEITUNG: MICHAELA KEHRLE

Kurse entfallen: Rosenmontag | Osterferien: 03. + 04.04.2018
Herbstferien: 22. – 24.10.2018

YOGA IN DEN SOMMERFERIEN ➔ 23.07. – 06.08.2018

Vom 23. Juli bis einschließlich 6. August finden Yogakurse zum Kennenlernen und Vertiefen statt. Leitung: verschiedene Lehrkräfte

JAHRESGRUPPE YOGA

Von Mai 2018 bis einschl. April 2019 findet einmal jeden Monat, jeweils Freitag abends von 17 bis 20 Uhr, eine Jahresgruppe Yoga statt. Leitung: Michaela Kehrle

Dieses Kursangebot dient zur Orientierung. Da wir teilnehmerorientiert arbeiten, kann sich die Aufteilung der Kurse ändern – bitte erkundigen Sie sich nach dem aktuellen Stand unter www.bonnyoga.de oder telefonisch.

An den gesetzlichen Feiertagen finden keine Yogakurse statt.

- Ratenzahlung ab 12 Kurseinheiten möglich
- versäumte Kurse könne in anderen Kursen nachgeholt werden (bitte Rücksprache)
- späterer Einstieg jederzeit möglich
- Probestunden auf Anfrage möglich (Kosten: 12 €)
- Zuschüsse im Rahmen der Prävention durch einige gesetzliche Krankenkassen möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und ein Tuch für die Yogamatte (Matten und Sitzkissen sind vorhanden).