

HATHAYOGA KURSE 2010

Leitung: Michaela Kehrle

LEITUNG

Michaela Kehrle – Yogalehrerin BDY/EYU
KHYF Yoga Teacher Trainer (Krishnamacharya
Yoga and Healing Foundation ▶ www.khyf.net)

- ▶ 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 fünfzehnjährige 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 bis donnerstags von 9 – 9:30 und von 15 – 16 Uhr bin ich persönlich zu erreichen.

WEITERE DOZENTINNEN

Uschi Sahin – Yogalehrerin BDY/EYU
zusätzliche Qualifizierung in „Yoga für Kinder“

Rosi Stolz – Yogalehrerin BDY/EYU
langjährige Tätigkeit als Diplom-Sozialpädagogin



Veranstaltungsort:

die yogaschule

c/o Artemisia
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 · Fax 0228-350 68 57 · mobil 0175-85 62 833

Bankverbindung: Michaela Kehrle, Dresdner Bank AG Köln,
BLZ 370 800 40, Kontonummer 0 391 757 500

www.bonnyoga.de

die yogaschule

- ▶ KURSE AM VORMITTAG
- ▶ KURSE AM ABEND
- ▶ YOGA IN DEN SOMMERFERIEN
- ▶ YOGA EINZELUNTERRICHT
eine individuell zugeschnittene Übungspraxis
für das selbständige Üben zu Hause

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 Yoga-Vermittlung 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
Krishnamacharya Yoga and Healing Foundation ► www.khyf.net



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 ► 2010

KURSE AM VORMITTAG:

MITTWOCHS 10.00 – 11.15 Uhr ► alle Stufen
06. Januar bis 31. März (13 Vormittage 149,50 €)
14. April bis 14. Juli (14 Vormittage 161,- €)
18. August bis 15. Dezember (17 Vormittage 195,50 €)
LEITUNG: MICHAELA KEHRLE

KURSE AM ABEND:

MONTAGS 18.30 – 19.45 Uhr ► Aufbaukurs I
20.00 – 21.15 Uhr ► Einführungskurs / alle Stufen
04. Januar bis 29. März (13 Abende 149,50 €)
12. April bis 12. Juli (13 Abende 149,50 €)
16. August bis 13. Dezember (16 Abende 184,- €)
LEITUNG: ROSI STOLZ

DIENSTAGS 18.30 – 19.45 Uhr ► Aufbaukurs I
20.00 – 21.15 Uhr ► Aufbaukurs I
05. Januar bis 30. März (13 Abende 149,50 €)
13. April bis 13. Juli (14 Abende 161,- €)
17. August bis 14. Dezember (17 Abende 195,50 €)
LEITUNG: MICHAELA KEHRLE

MITTWOCHS 17.00 – 18.15 Uhr ► für alle Stufen
18.30 – 19.45 Uhr ► Aufbaukurs II
06. Januar bis 31. März (13 Abende 149,50 €)
14. April bis 14. Juli (14 Abende 161,- €)
18. August bis 15. Dezember (17 Abende 195,50 €)
LEITUNG: MICHAELA KEHRLE

In den Herbstferien vom **18. bis 20. Okt. 2010** entfallen die Kurse.

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.

YOGA IN DEN SOMMERFERIEN ► 19.7. – 11.8.2010

In der Zeit vom 19.7. bis 11.8. finden Yogakurse zum Kennenlernen und Vertiefen statt. Leitung: verschiedene Lehrkräfte

An den gesetzlichen Feiertagen finden keine Yogakurse statt.

- Ratenzahlung ab 12 Kurseinheiten möglich
- 25% Ermäßigung bei Teilnahme an 2 Kursen wöchentlich
- versäumte Kurse können in anderen Kursen nachgeholt werden (bitte Rücksprache)
- späterer Einstieg jederzeit möglich
- Probestunde auf Anfrage möglich (Kosten: 11,50 Euro)
- Zuschüsse im Rahmen der Prävention durch die meisten gesetzlichen Krankenkassen möglich

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