

# HATHA YOGA KURSE 2024

## 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](http://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.

### SPRECHZEITEN:

dienstags bis einschließlich 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

[www.bonnyoga.de](http://www.bonnyoga.de)

die yogaschule

Leitung: Michaela Kehrle

## YOGAKURSE

Vormittag, Abend

Zuschüsse im Rahmen der Prävention durch einige gesetzliche Krankenkassen

## YOGA EINZELUNTERRICHT

eine individuell zugeschnittene Übungspraxis für Ihr selbständiges Üben zu Hause



Veranstaltungsorte:

die yogaschule

c/o cultur|A GmbH  
Wachsbleiche 8-9, 53111 Bonn

c/o Lennéstraße 52, 53113 Bonn  
(nur Mittwoch Vormittag)



## INFORMATION UND ANMELDUNG:

Michaela Kehrle, Yogalehrerin BDY/EYU

E-Mail: [m.kehrle@web.de](mailto:m.kehrle@web.de) · Tel. 0228 350 68 59 · mobil 0175 85 62 833

# 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.

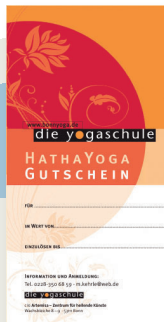
## YOGA NACH MASS – EINZELUNTERRICHT

### 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 Kehrlé

Qualifikation für individuellen Yoga-Unterricht • [www.bonnyoga.de](http://www.bonnyoga.de)



## GESCHENK-GUTSCHEIN

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

Neuigkeiten, Änderungen, Ergänzungen finden Sie stets aktuell unter

[www.bonnyoga.de](http://www.bonnyoga.de)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

# HATHAYOGA KURSE → 2024

## VORMITTAGS

### Mittwochs

**10.15 – 11.30 Uhr – alle Stufen (Ort: Lennéstr. 52, 53113 Bonn)**

10. Januar bis 27. März (12 Vormittage 162 €)

17. April bis 03. Juli (12 Vormittage 162 €)

14. August bis 11. Dezember (17 Vormittage 229,50 €)

14. August bis 06. November (12 Vormittage 162 €)

Leitung: Michaela Kehrlé

## KURSE AM ABEND

### Montags (Ort: Wachsbleiche 8 – 9, 53111 Bonn)

**18.00 – 19.15 Uhr – Aufbaukurs I**

**19.30 – 20.45 Uhr – Einführungskurs / alle Stufen**

08. Januar bis 08. April (12 Abende 162 €)

15. April bis 08. Juli (12 Abende 162 €)

12. August bis 09. Dezember (17 Abende 229,50 €)

12. August bis 04. November (12 Abende 162 €)

Leitung: Rosi Stolz

### Dienstags (Ort: Wachsbleiche 8 – 9, 53111 Bonn)

**19 – 20.15 Uhr – für alle Stufen**

09. Januar bis 26. März (12 Abende 162 €)

16. April bis 02. Juli (12 Abende 162 €)

13. August bis 10. Dezember (17 Abende 229,50 €)

13. August bis 05. November (12 Abende 162 €)

Leitung: Michaela Kehrlé

### Mittwochs (Ort: Wachsbleiche 8 – 9, 53111 Bonn)

**18.30 – 19.45 Uhr – Aufbaukurs II**

10. Januar bis 27. März (12 Abende 162 €)

17. April bis 03. Juli (12 Abende 162 €)

14. August bis 11. Dezember (17 Abende 229,50 €)

14. August bis 06. November (12 Abende 162 €)

Leitung: Michaela Kehrlé

### Donnerstags (Onlinekurs)

**19.00 – 20.15 Uhr – alle Stufen**

11. Januar bis 28. März (12 Abende 150 €)

18. April bis 11. Juli (12 Abende 150 €)

15. August bis 12. Dezember (16 Abende 200 €)

ONLINE-KURSE

**Kurse entfallen:** Rosenmontag, gesetzliche Feiertage

Osterferien: Dienstag, 02.04. bis einschließl. Donnerstag, 05.04. und

Dienstag, 09.04. bis einschließl. Donnerstag, 11.04.2024

Herbstferien: Montag, 14.10. bis einschließl. Donnerstag, 17.10.2024

**Zertifizierte Kursleitung: Zuschüsse im Rahmen der Prävention durch gesetzliche Krankenkassen möglich.**

Dieses Kursangebot dient zur Orientierung. Da wir teilnehmerorientiert arbeiten, kann sich die Aufteilung der Kurse ändern – bitte erkundigen Sie sich nach dem aktuellsten Stand unter [www.bonnyoga.de](http://www.bonnyoga.de) oder telefonisch.

- Ratenzahlung ab 12 Kurseinheiten möglich
- versäumte Kurse können in anderen Kursen nachgeholt werden (Rücksprache)
- späterer Einstieg jederzeit möglich
- Probestunden auf Anfrage möglich (Kosten: 12,50€)
- Zuschüsse im Rahmen der Prävention durch einige gesetzliche Krankenkassen.

**Sprechzeiten: dienstags bis einschl. donnerstags von 15 – 16 Uhr**

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