



DIE YOGA KURSE

IM 1. HALBJAHR 2015

MONTAG

- 18.00 – 19.30 **Yoga Balance (Mittelstufe)**
vom 2.2. bis 20.7.15 22 Termine, Kursgebühr 264 Euro*
oder 11 Termine, Kursgebühr 148 Euro
- 20.00 – 21.30 **Yoga Intensiv (Fortgeschrittene)**
vom 2.2. bis 20.7.15 22 Termine, Kursgebühr 264 Euro*
oder 11 Termine, Kursgebühr 148 Euro

DIENSTAG

- 09.00 – 10.30 **Guten Morgen Yoga (Anfänger/Mittelstufe)**
vom 3.2. bis 14.7.15 22 Termine, Kursgebühr 264 Euro*
oder 11 Termine, Kursgebühr 148 Euro
- 19.00 – 20.30 **Yin Yoga und Heilenergetik (alle Stufen)**
vom 15.4. bis 23.6.15 10 Termine, Kursgebühr 135 Euro
Für alle, die tief und langsam üben und eins mit sich selbst
werden möchten. Heilenergetik erklärt uns die Zusammen-
hänge des Lebens. (Infos unter www.heilenergetik.de)

DONNERSTAG

- 18.00 – 19.30 **Yoga Balance (Mittelstufe)**
vom 5.2. bis 16.7.15 20 Termine, Kursgebühr 240 Euro*
oder 10 Termine, Kursgebühr 135 Euro
- 20.00 – 21.30 **Yoga Basic (Anfänger)**
vom 5.2. bis 16.7.15 20 Termine, Kursgebühr 240 Euro*
oder 10 Termine, Kursgebühr 135 Euro

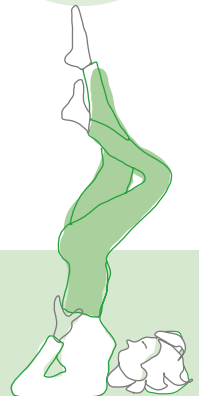
FREITAG

- 19.00 – 21.00 **Yoga Workout (Mittelstufe/Fortgeschrittene)**
(6.3./24.4./22.5./26.6./24.7.15) Termine sind einzeln
buchbar, Kursgebühr pro Termin (120 Min.) 20 Euro

Kursgebühr mit * kann auch in Monatsraten bezahlt werden.

Neu: Alle Kurse und Workshops finden ab Februar 2015 in meinem eigenen Yoga Studio in Landau statt, Lazarettgarten 21. **Anmeldung** bei Lenka Nikolaus, Telefon 0 63 41-8 46 85, mobil 0176-41337470 oder lenka@yogabewegt.de
Mehr Infos zu Preisen, Kursen und Workshops: yogabewegt.de

Herzlich
Willkommen!
ab Februar 2015
im neuen
Yogastudio





DIE YOGA WORKSHOPS

IM 1. HALBJAHR 2015

Richte dich auf – Yoga stärkt unsere innere und äußere Haltung

So, 8.3., 10.00 – 13.00 Kursgebühr 30 Euro. *Yoga-Übungen stärken die Rückenmuskulatur, die Wirbelsäule wird beweglicher, der Beckenboden stabiler. Unsere Haltung entspannt sich und wird aufrechter. In der Tiefenentspannung erholt sich das Nervensystem und wir fühlen uns ausgeglichener und vitaler.*

Yoga zum Muttertag – für Mutter und Tochter (ab 12 Jahre)

So, 10.5., 10.00 – 12.00 Kursgebühr 40 Euro pro Paar (Ermäßigt 35 Euro). *Erlebt zu zweit eine ganz andere Art der Begegnung: bei gemeinsamen Yoga-Partnerübungen, in der Meditation und bei einer wohltuenden Massage.*

Yoga & Achtsamkeit – Yoga gegen Stress

Sa, 23.5., 14.00 – 18.00 Kursgebühr 40 Euro (inkl. Snack und Getränke). *Yoga bietet – mit Übungen, Atemtechniken, Meditation, tiefer Entspannung – eine wunderbare Möglichkeit, uns selbst wahrzunehmen, auf allen Ebenen und ohne zu werten. Wir üben im Hier und Jetzt zu sein, und achtsam mit uns und unserer Umwelt umzugehen.*

Der Yoga Tag – Auszeit für dich

Sa, 20.6., 10.00 – 17.00 Kursgebühr 85 Euro (inkl. Snack, Getränke, Mittagessen). *Weisheiten der Yogaphilosophie werden dich inspirieren. Yogaübungen dehnen und stärken deinen Körper. Atemtechniken sorgen für zusätzlichen Sauerstoff und haben eine beruhigende Wirkung auf die Psyche. Das Nervensystem erholt sich in der tiefen Entspannung. Du fühlst dich ausgeglichener und lebendiger.*

Yoga bewegt: Lenka Nikolaus,
Yogalehrerin in Landau

LENKA@YOGABEWEGT.DE

Aktuelles, Tipps und
ausführliche Infos:

YOGABEWEGT.DE

