



# DIE YOGA KURSE

IM 2. HALBJAHR 2015

## MONTAG

18.00 – 19.30

### Yoga Balance (Mittelstufe)

vom 7.9. bis 25.1.16 17 Termine, Kursgebühr 204 Euro\*  
oder 10 Termine, Kursgebühr 135 Euro

20.00 – 21.30

### Yoga Intensiv (Fortgeschrittene)

vom 7.9. bis 25.1.16 17 Termine, Kursgebühr 204 Euro\*  
oder 10 Termine, Kursgebühr 135 Euro

## DIENSTAG

09.00 – 10.30

### Guten Morgen Yoga (Anfänger/Mittelstufe)

vom 8.9. bis 26.1.16 17 Termine, Kursgebühr 204 Euro\*  
oder 10 Termine, Kursgebühr 135 Euro

19.00 – 20.30

### Yin Yoga & Heilenergetik (alle Stufen)

vom 15.9. bis 1.12. 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](http://www.heilenergetik.de))

## DONNERSTAG

18.00 – 19.30

### Yoga Balance (Mittelstufe)

vom 10.9. bis 28.1.16 16 Termine, Kursgebühr 192 Euro\*  
oder 10 Termine, Kursgebühr 135 Euro

20.00 – 21.30

### Yoga Basic (Anfänger)

vom 10.9. bis 28.1.16 16 Termine, Kursgebühr 192 Euro\*  
oder 10 Termine, Kursgebühr 135 Euro

## FREITAG

19.00 – 21.00

### Yoga Workout – Yoga vertiefen

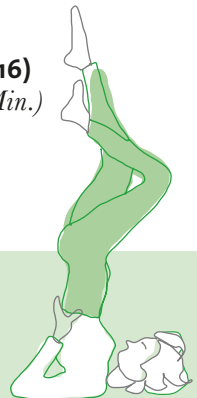
jeden 3. Freitag im Monat (18.9./16.10./20.11./18.12./15.1.16)  
Termine sind einzeln buchbar, Kursgebühr pro Termin (120 Min.)  
20 Euro

Kursgebühr mit \* kann auch in Monatsraten bezahlt werden.

Alle Kurse und Workshops finden in meinem 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](mailto:lenka@yogabewegt.de)

**Mehr Infos zu Preisen, Kursen und Workshops: [yogabewegt.de](http://yogabewegt.de)**

Willkommen  
im neuen  
Yoga Studio!  
**Lazarettgarten 21  
in Landau**





# DIE YOGA WORKSHOPS

IM 2. HALBJAHR 2015

## Yoga für einen gesunden Rücken und freien Nacken

**Sa, 10.10., 10.00 – 13.00** Kursgebühr 30 Euro

*Yogaübungen stärken die Rückenmuskulatur, die Wirbelsäule wird beweglicher, der Nacken gelöster und der Beckenboden stabiler. Unsere Haltung entspannt sich und wird aufrechter. In der Tiefenentspannung erholt sich das Nervensystem und wir fühlen uns ausgeglichener und vitaler.*

## Leben und Tod akzeptieren

**So, 1.11., 14.00 – 18.00** Kursgebühr 40 Euro

*Den Tod, die einzige Sicherheit im Leben, annehmen lernen. Yoga und Yoga-Philosophie helfen uns dabei, Angst anzuschauen und in Mut umzuwandeln, Festhalten wird zu Loslassen, Kontrolle zu Vertrauen.*

## Yoga mit Nikolaus Lenka am 2. Advent

**So, 6.12., 10.00 – 12.00** Kursgebühr 20 Euro

*Innehalten und zu sich finden, die vorweihnachtliche Zeit genießen und entspannen.*

## Ein gutes Neues & Yoga

**Sa, 23.1.16, 14.00 – 17.00** Kursgebühr 30 Euro

*Die Yoga Philosophie gibt uns Tipps, gute Vorsätze mit Schwung und Disziplin in die Tat umzusetzen und Hindernisse zu überwinden. Die Yoga Praxis hilft uns, das innere Feuer zu entfachen. Atem- und Meditationsübungen sorgen für innere Balance und mehr Gelassenheit.*

Yoga bewegt: Lenka Nikolaus,  
Yogalehrerin in Landau

[LENKA@YOGABEWEGT.DE](mailto:LENKA@YOGABEWEGT.DE)

Ausführliche Infos zu  
Kursen und Workshops:

[YOGABEWEGT.DE](http://YOGABEWEGT.DE)

