

Yoga Einzelunterricht

Jeder Mensch ist einzigartig und bringt ganz spezielle körperliche und geistige Voraussetzungen mit. Um diesen individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, ist der Einzelunterricht die traditionelle und bewährte Lehrweise des Yoga, wie sie heute noch in Indien zumeist vermittelt wird. In einer persönlichen Atmosphäre können Sie Yoga im Einzelunterricht lernen.

Es gibt kein vorgegebenes Standardprogramm, sondern es wird anhand der Fähigkeiten und Bedürfnisse des Einzelnen ein geeignetes Übungsprogramm entwickelt, das aus Körperübungen, Atemübungen, Reflexionen und Mantras besteht. Der einzelne Mensch steht dabei immer im Mittelpunkt der Übungspraxis.

Am Ende jeder Unterrichtsstunde erhalten Sie ein neues Übungsprogramm, welches eine sichere Grundlage für Ihr regelmäßiges Üben zuhause schafft.

- Termine auf Anfrage
- Preis je 60 Minuten € 50,--

Anmeldung

Die Anmeldung ist unkompliziert, je Kurs können bis zu 8 Personen teilnehmen:

- rufen Sie mich an
- schreiben Sie mir eine E-Mail

Eva Nonnenbroich
Yoga Lehrerin
BDY / EYU
Haldenweg 44
88255 Baienfurt
Tel. 0751 / 32656
eva.nonnenbroich@gmx.de
www.yogafuerdiegesundheits.de

Verbindliche Anmeldung:

Ihr Platz ist mit der Vorkasse in bar oder auf mein Konto verbindlich reserviert (bitte Kurs-Nr. angeben):

Name Eva Nonnenbroich
IBAN DE79 65050110 00 48173418
BIC SOLADES1RVB
Bank KSK Ravensburg

Yoga für die Gesund- heit

Für meine Yoga-Kurse sind
keine Vorkenntnisse
erforderlich.

Als meine 3 Kinder größer wurden, habe ich Yoga entdeckt und gefunden, was mich bewegt und glücklich macht. Seit 2004 unterrichte ich Hatha-Yoga, bis 2015 auch an der VHS. Neben Yoga für die Gesundheit unterrichtete ich Yoga in der Schwangerschaft, in Rehabilitations-Kliniken, in der beruflichen Gesundheitsförderung sowie während und nach der Krebsbehandlung.

Aus- und Weiterbildungen (Auszug):

2004 Yoga-Kursleiterin (9 Monate)

2010 – 13 Yogalehrerin BDY/EYU (4 Jahre)

2014/15 Yoga-Einzelunterricht (2 Jahre)

2016/17 Yoga und Ayurveda (2 Jahre) sowie Yoga und Psychotherapie (2 Jahre).

Yoga lebe und lehre ich nach der Tradition von Krishnamacharya. Ganz wesentlich und wichtig ist für mich, dass die Yogahaltungen und Atemübungen an Ihre persönliche Beweglichkeit und Ihre Möglichkeiten angepasst werden. Darum ist es möglich, jederzeit und in jedem Stadium in meine Kurse einzusteigen. Gerne können Sie mit mir einen unverbindlichen Termin für eine Probe-stunde vereinbaren, um dies selber erfahren und spüren zu können.

Auf Wunsch stelle ich Ihnen eine Bescheinigung für Ihre Krankenkasse aus. Bitte klären Sie die Kostenübernahme vorab mit Ihrer Kasse ab.

Kursangebot

Kurs 01

montags 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x 90 Min
03.02 – 20.04.20, Kursgebühr € 105,--

Kurs 02

mittwochs 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x 90 Min
05.02 – 29.04.20, Kursgebühr € 130,--

Kurs 03

donnerstags 18.00 – 19.15 Uhr, 8 x 75 Min
06.02 – 23.04.20, Kursgebühr € 100,--

Kurs 04

donnerstags 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x 90 Min
06.02 – 23.04.20, Kursgebühr € 105,--

Kurs 05

freitags 10.00 - 11.30 Uhr, 10 x 90 Min
31.01 – 24.04.20, Kursgebühr € 130,--

Die Kurse starten wieder ab dem 30.01.2020, der Einstieg ist jederzeit möglich

Bei Fragen rufen Sie mich gerne an.

*“Man hat sich von sich selbst entfernt
und Yoga bringt einen zurück
zu sich selbst.*

DAS IST ALLES.“

T.K.V. Desikachar



Verschenken Sie Zeit

Schenken Sie sich oder anderen Zeit, um

- ☺ zu entschleunigen
- ☺ gelassener zu werden
- ☺ zur Ruhe zu kommen.

(Für Gutscheine nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf)