



BHAGAVATÎ YOGA

Dr. phil. Ulrike Kienzle

YOGA * AYURVEDA * PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Flughafenstraße 38 * 64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon 06105 3070828 * Mobil 0171 1723966
info@bhagavati-yoga.de * www.bhagavati-yoga.de

YOGA-JAHRESGRUPPE 2016

WAS IST DAS?

Du weißt, dass Yoga Dir gut tut! Möchtest Du Deine Kenntnisse vertiefen und Deine Yogapraxis verfeinern?

Hast Du Lust, einmal im Monat einen ganzen Nachmittag lang intensiv Asana, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation zu üben? Dir eine schöne Aus-Zeit vom Alltag zu nehmen und richtig stattdessen richtig viel Zeit für alle Aspekte des Yoga zu nehmen?

Bist Du neugierig auf die philosophischen Hintergründe des Yoga?

Möchtest Du aus dem jahrtausendealten Weisheitsschatz des Yoga Inspirationen für Dein Leben schöpfen?

Interessierst Du Dich für die Grundlagen des Ayurveda – der ganzheitlichen Naturheilkunde aus dem alten Indien?

Möchtest Du Dich mit anderen an Yoga und Ayurveda interessierten Menschen austauschen und mit ihnen gemeinsam in einen Prozess der Selbsterfahrung und des inneren Wachstums eintauchen?

Dann bist Du richtig in der Yoga-Jahresgruppe 2016!

Wir treffen uns einmal im Monat am Sonntagnachmittag für ungefähr vier Stunden.

Wir nehmen uns Zeit für eine ruhige, intensive Yogapraxis. Dazu gehören die klassischen Techniken Asana (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Yoga Nidra (Tiefenentspannung) und Meditation.

An jedem der zehn Termine vertiefen wir uns außerdem in einen zentralen Aspekt der yogischen Übungsweise, der Philosophie oder der ayurvedischen Lebenskunde. Reflexionen über die Quellentexte des Yoga schenken Dir Inspirationen für Deine Lebenspraxis, die Dich weiterbringen können. Eine Reise zu Dir selbst!

FÜR WEN IST DAS GEDACHT?

Du solltest bereits Erfahrung mit Yoga haben, musst aber weder fortgeschritten noch besonders gelenkig sein.

Wir arbeiten in kleinen Gruppen von höchstens acht TeilnehmerInnen, so dass Deine individuellen Wünsche und Bedürfnisse angemessen berücksichtigt werden.

Ideal wäre die zusätzliche und regelmäßige Teilnahme an einem meiner sonstigen Yogakurse. Wenn Du von außerhalb kommst, ist die Teilnahme an einem anderen Yogakurs günstig. Dies ist aber keine Voraussetzung für die Anmeldung zur Yoga-Jahresgruppe.

WANN TREFFEN WIR UNS?

Das sind die zehn Termine für 2016:

Sonntag, 31. Januar

Sonntag, 21. Februar

Sonntag, 13. März

Sonntag, 17. April

Sonntag, 22. Mai

Sonntag, 19. Juni

Sonntag, 18. September

Sonntag, 16. Oktober

Sonntag, 20. November

Sonntag, 11. Dezember

Im Juli und August machen wir Sommerpause.

Wir treffen uns immer von 15.00 h bis ca. 19 h. Eine kleine Pause mit Tee und Gebäck inklusive!

WAS KOSTET DAS?

Zehn mal vier Stunden Intensivkurs in der Yoga-Jahresgruppe kosten 420,- Euro.

Du kannst einen Dauerauftrag für ein Jahr einrichten (monatlich 35 Euro für zwölf Monate) oder die Summe vorab bezahlen.

Wenn Du Dich für die Jahresgruppe angemeldet hast, erhältst als TeilnehmerIn meiner Yogakurse 10 % Rabatt auf die laufende Kursgebühr für einen Kurs innerhalb des Jahres 2016.

Wenn Du an einem Termin verhindert bist, kannst Du stattdessen kostenlos an einer Offenen Yogastunde teilnehmen. Dies Angebot gilt nach persönlicher Voranmeldung.

Wenn Du nur an einzelnen Workshops der Jahresgruppe teilnehmen möchtest, beträgt die einmalige Gebühr für dreieinhalb Stunden jeweils 55 Euro.

WIE KANN ICH MICH ANMELDEN?

Schicke mir eine Mail oder rufe mich an! Sobald die Gebühr oder der Nachweis für die Einrichtung des Dauerauftrags bei mir eingegangen sind, wird Dein Platz fest für Dich reserviert!

Wir arbeiten in kleinen Gruppen von höchstens acht TeilnehmerInnen. Deshalb ist eine Anmeldung zu einzelnen Terminen nur unter dem Vorbehalt möglich, dass freie Plätze vorhanden sind. Bitte äußere Deine Terminwünsche. Ich lege eine Liste an und gebe Dir so bald wie möglich Bescheid. Es gelten die Teilnahmebedingungen für Bhagavati Yoga!