



BHAGAVATI 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 IM NEUEN JAHR 2016

YOGA IM JAHRESKREIS: FREUDIG UND LEICHT DAS FRÜHJAHR BEGRÜßEN!

Liebe Yoga-Interessierte,

am 13. und 14. Januar 2016 beginnen die neuen Yogakurse im **BHAGAVATI YOGASTUDIO!**

Wir setzen den Themenschwerpunkt **YOGA IM JAHRESKREIS** fort und wollen freudig und leicht den Winter verabschieden und das Frühjahr begrüßen.

Im Mittelpunkt stehen reinigende, erfrischende und kraftspendende Übungen aus allen Bereichen des yogischen Übungsweges.



Anregungen aus dem Ayurveda sowie der Pflanzenheilkunde mit heimischen Gewächsen, Gedichte und Gedanken aus dem Weisheitsschatz der östlichen und westlichen Kulturen inspirieren unsere Yogapraxis und verleihen unserem Geist Flügel.

Die Asanas werden je nach Kurs verschiedenen Wünschen und Schwierigkeitsgraden angepasst.

YOGA SANFT FÜR RUHE UND BEWEGLICHKEIT eignet sich für Anfänger und für Menschen, welche die tiefe Wirkung leichter Yoga-Übungen für sich nutzen wollen. Dieser Kurs findet am Mittwoch um 18 Uhr statt.

YOGA FÜR ERFAHRENE baut anspruchsvollere Flows und kraftvolle Asanas ein, ohne Dich zu überfordern. Wir treffen uns immer Mittwochs um 20 Uhr.

Die **OFFENE STUNDE** am Donnerstag um 18 Uhr eignet sich für Menschen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten. Sie bietet eine ausgewogene Mischung und ist auch als Schnupperstunde gut geeignet. Hierfür gibt es Zehnerkarten.

YOGA AM VORMITTAG mittwochs um 10 Uhr sowie **YOGA AM DONNERSTAG ABEND** um 20 Uhr haben ein mittelschweres Niveau; sehr gern gehe ich auf individuelle Wünsche ein.

Wenn Du Deine Yogapraxis darüber hinaus noch vertiefen möchtest, ist die **YOGA-JAHRESGRUPPE** bestimmt etwas für Dich. Sie findet einmal im Monat an einem Sonntag statt; wir üben intensiv Asana, Pranayama und Meditation anhand eines besonderen Themas aus der yogischen Philosophie.

Außerdem wird es ab Ende Januar ein oder zweimal im Monat an einem Freitag Abend um 19 Uhr einen speziellen Kurs **ACHTSAMKEIT UND MEDITATION** geben. Er schenkt Dir Gelegenheit, Deinen unruhigen Geist zur Ruhe zu bringen und Deine Konzentrationsfähigkeit zu schulen. Der Königsweg zu einem zufriedenen und glücklichen Leben! Für diesen Kurs kannst Du eine Zehnerkarte kaufen; sie hat das ganze Jahr 2016 hindurch Gültigkeit.

Besonders intensive Förderung erhältst Du in der **PSYCHOLOGISCHEN BERATUNG** sowie im **EINZELCOACHING**. Gern begleite ich Dich bei der Suche nach Antwort auf persönliche Lebensfragen, in Krisen, Prozessen der Umorientierung oder wenn Du einfach das Gefühl hast, dass in Deinem Leben etwas nicht stimmt. Ich arbeite auf der Grundlage von Sattvavajaya, der Ayurvedischen Psychologie, der schamanischen Trance- und Ritualarbeit sowie des einfühlsamen und klärenden Gesprächs.

Ich freue mich auf Deine **ANMELDUNG** per Telefon oder E-Mail! Wenn Du Fragen hast, ruf mich bitte an! Ich berate Dich gern.

KURSGEBÜHREN

10 x 90 Minuten: 150 €

Zehnerkarte: 170 €

Yoga-Jahresgruppe: 10 x 4 Std. = 12 x 35 € (monatlicher Dauerauftrag)

Für Kursteilnehmer kostet die Zehnerkarte nur noch 150,- Euro.

NEU: YOGA-JAHRESABONNEMENT!

Für monatlich 50 Euro bekommst Du 44 Yogastunden über das ganze Jahr verteilt! So wird Yoga wirklich ein fester Bestandteil Deines Lebens. Das Abonnement gilt für feste Kurse, offene Stunden und den Meditationskurs. Richte einen Dauerauftrag ein und komm, wann und so oft Du willst – zu den offenen Stunden nach persönlicher Voranmeldung. So bist Du unabhängig!

