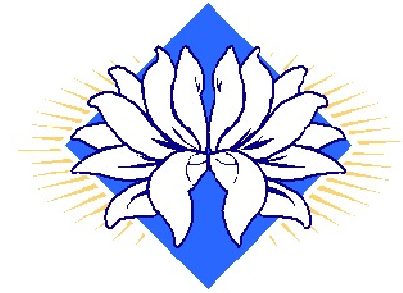


# Yogakurs

## „Vertiefende Selbsterfahrung und Meditation“



Kursleiterin: Dagmar Völpel; Coach und Trainerin für Beruf und Gesundheit, Yogatrainerin 3HO

**Yoga (= Joch = Verbindung) verspricht, die Einheit von Körper, Geist und Seele (wieder)herzustellen.**

Dies geschieht durch:

- das Praktizieren intensiver Körperübungen, die zu einem besseren Verständnis der Funktionsweise des eigenen Körpers führen
- eine anschließende Tiefenentspannung, die der körperlichen Regeneration und Heilung auf tiefer Ebene dient – und in der der Geist vom Alltag loslässt
- Gefolgt von einer Meditation, deren Ziel die Verbesserung des psychomentalen Befindens ist.

Dieser Kurs beinhaltet wieder ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Repertoire an Übungsreihen und Meditationen, das es auch Anfängern leicht macht, die wohltuenden Effekte von Kundalini Yoga zu erfahren und zu genießen.

Sie starten am

**Donnerstag, 16. Januar 2020  
von 20.00 bis 21.30 Uhr  
im Zentrum für Bewegung und Lebenskunst  
Kessenicher Str. 217, BN-Dottendorf  
(Parkmöglichkeiten sind gegeben)**

**Kundalini Yoga stellt mit seinen dynamisch-gymnastischen Übungen keine hohen Anforderungen an die körperliche Fitness. Neu-Einsteiger sind daher herzlich willkommen!**

**Bitte bringen Sie folgendes mit:**

- eine Yoga oder Isomatte
- bequeme Sportkleidung, vorzugsweise aus Baumwolle – keine Schuhe
- eine Decke für die Tiefenentspannung
- 1 Flasche Mineralwasser – am besten kohlenstoffarm

Außerdem ist es günstig, wenn Sie eine Stunde vor Kursbeginn nichts mehr essen. Die Teilnahme an dem Yogakurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Ggfs. klären Sie ihre Teilnahme vorher mit Ihrem behandelnden Arzt ab.

**Investition:** Entweder eine 8'er Karte zu € 130 – für 9 Termine gültig oder ein Monatsbeitrag von € 37,50 (Entspricht einem Preis von € 12 pro Termin).

**Anmeldung** unter 0228 433 269 33 (mit AB) oder [info@dv-coaching-bonn.de](mailto:info@dv-coaching-bonn.de)