

# HATHAYOGA KURSE 2017

## LEITUNG

**Michaela Kehrle** – Yogalehrerin BDY/EYU

- ▶ vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und Europäische Yoga-Union (EYU) anerkannte Basisausbildung
- ▶ seit 1993 fortlaufende Weiterbildung und Arbeit unter Supervision bei den Ärzten und Yogalehrern Dr. med. Imogen Dalmann und Martin Soder, Berlin (▶ [www.byz.de](http://www.byz.de))
- ▶ über 20-jährige Unterrichtserfahrung in Gruppen und Einzelarbeit
- ▶ Dozentin an verschiedenen Bildungseinrichtungen
- ▶ seit 1999 Leitung von vierjährigen Yogalehrausbildungen (anerkannt vom Berufsverband für Yogalehrende in Deutschland – BDY e.V.) und Weiterbildungen für Yogalehrende, gemeinsam mit Uwe Bräutigam und weiteren GastdozentInnen.

### Sprechzeiten:

dienstags und donnerstags von 9 – 9:30 und dienstags, mittwochs, donnerstags von 15 – 16 Uhr bin ich persönlich zu erreichen.

## WEITERE KOOPERATIONSPARTNERINNEN

**Uschi Sahin** – Yogalehrerin BDY/EYU

**Rosi Stolz** – Yogalehrerin BDY/EYU

langjährige Tätigkeit als Diplom-Sozialpädagogin

[www.bonnyoga.de](http://www.bonnyoga.de)

die yogaschule

LEITUNG: MICHAELA KEHRLE

### ▶ YOGA-KURSE

Vormittag, Abend, Sommerferien

### ▶ YOGA EINZELUNTERRICHT

eine individuell zugeschnittene Übungspraxis für das selbständige Üben zu Hause

### ▶ Jahresgruppe Yoga –

monatlich freitags 17 bis 20 Uhr



Veranstaltungsort:

**die yogaschule**

c/o Artemisa

Zentrum für heilende Künste

Wachsbleiche 8 – 9  
53111 Bonn

### INFORMATION UND ANMELDUNG:

Michaela Kehrle, Yogalehrerin BDY/EYU · Email: [m.kehrle@web.de](mailto:m.kehrle@web.de)  
Tel. 0228-350 68 59 · mobil 0175-85 62 833

Bankverbindung: Michaela Kehrle, Commerzbank AG Köln  
BLZ 370 800 40 · Kontonummer 0 391 757 500  
IBAN: DE 18 3708 0040 0391 7575 00 · BIC: DRESDEFF370

# KÖRPER – ATEM – MEDITATION

## HATHAYOGA ZUM KENNENLERNEN UND VERTIEFEN

Yoga soll helfen körperliche und mentale Gesundheit zu fördern, um Einsicht, Kreativität, Erlebnisfähigkeit und Offenheit zu erweitern.

Yoga kann ein Weg sein, bewusster und liebevoller mit sich und anderen umzugehen.

In diesen Kursen möchten wir die alte Tradition des Yoga in lebensnaher Form für den heutigen Menschen vermitteln. In unserer Arbeit orientieren wir uns an der Tradition von Krishnamacharya, wie sie von seinem Sohn und Schüler Desikachar weitergeführt wird. Im Mittelpunkt dieser Art der Yogavermittlung steht die Einsicht, dass jeder Mensch besonders ist.

Dieses Yogaverständnis wird traditionell auch als **Viniyoga** bezeichnet.

Im Üben erkennen Sie dieses Yogaverständnis daran,

- dass auf die Anpassung der Praxis an die individuellen Möglichkeiten der einzelnen TeilnehmerInnen viel Wert gelegt wird,
- dass die Kurse und Seminare nach dem Prinzip des sinnvollen und schrittweisen Aufbaus von Übungsabfolgen angelegt sind,
- dass in jeder Übung eine besondere Verbindung von Körperhaltung, Atembewegung und Achtsamkeit hergestellt wird,
- dass der bewusst geführte Atem in der Übung eine große Bedeutung hat,
- dass viele Körperübungen mit dem Atemrhythmus verbunden dynamisch geübt werden.

## YOGA NACH MASS – EINZELUNTERRICHT

### EINE INDIVIDUELL ZUGESCHNITTENE YOGAPRAXIS FÜR DAS SELBSTÄNDIGE ÜBEN ZU HAUSE

Dieses Unterrichtsangebot hat das Ziel, Ihnen zu einer eigenen regelmäßig geübten und in den jeweiligen Alltag eingebundenen Praxis zu verhelfen. Dafür vermittele ich Ihnen eine entsprechende Übungsabfolge im Einzelunterricht.

Leitung: **Michaela Kehrle**

Qualifikation für individuellen Yoga-Unterricht ► [www.by2.de](http://www.by2.de)



## GESCHENK-GUTSCHEIN

Sie legen den Wert des Gutscheins selbst fest: Kurse oder Einzelunterricht  
► Infos: Michaela Kehrle

Neuigkeiten, Änderungen, Ergänzungen finden Sie stets aktuell unter [www.bonnyoga.de](http://www.bonnyoga.de)

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

# HATHAYOGA KURSE ► 2017

## KURSE AM VORMITTAG:

**MITTWOCHS 10.00 – 11.15 Uhr ► alle Stufen**

11. Januar bis 12. April (14 Vormittage 161,- €)  
26. April bis 12. Juli (12 Vormittage 138,- €)  
23. August bis 13. Dezember (16 Vormittage 184,- €)

LEITUNG: **MICHAELA KEHRLE**

## KURSE AM ABEND:

**MONTAGS 18.30 – 19.45 Uhr ► Aufbaukurs I**  
**20.00 – 21.15 Uhr ► Einführungskurs / alle Stufen**

09. Januar bis 10. April (13 Abende 149,50 €)  
24. April bis 10. Juli (11 Abende 126,50 €)  
21. August bis 11. Dezember (16 Abende 184,- €)

LEITUNG: **ROSI STOLZ**

**DIENSTAGS 18.30 – 19.45 Uhr ► Aufbaukurs I**  
**20.00 – 21.15 Uhr ► alle Stufen**

10. Januar bis 11. April (14 Abende 161,- €)  
25. April bis 11. Juli (12 Abende 138,- €)  
22. August bis 12. Dezember (15 Abende 172,50 €)

LEITUNG: **MICHAELA KEHRLE**

**MITTWOCHS 18.30 – 19.45 Uhr ► Aufbaukurs II**

11. Januar bis 12. April (14 Abende 161,- €)  
26. April bis 12. Juli (12 Abende 138,- €)  
23. August bis 13. Dezember (16 Abende 184,- €)

LEITUNG: **MICHAELA KEHRLE**

**KURSE ENTFALLEN: ROSENMONTAG, OSTERFERIEN 18.04.+ 19.04.2017, WOCHEN DER HERBSTFERIEN 30.+ 31. OKTOBER 2017**

## YOGA IN DEN SOMMERFERIEN ► 24.07. – 07.08.2017

In der Zeit vom 24. Juli bis einschl. 07. August finden Yogakurse zum Kennenlernen und Vertiefen statt. Leitung: verschiedene Lehrkräfte

## Jahresgruppe Yoga

NEU

Von 27. Januar bis einschl. Dezember 2017 findet einmal monatlich, jeweils Freitag abends von 17 bis 20 Uhr, eine Jahresgruppe Yoga statt. Leitung: Michaela Kehrle

Dieses Kursangebot dient zur Orientierung. Da wir teilnehmerorientiert arbeiten, kann sich die Aufteilung der Kurse ändern – bitte erkundigen Sie sich nach dem aktuellen Stand unter [www.bonnyoga.de](http://www.bonnyoga.de) oder telefonisch.

An den gesetzlichen Feiertagen finden keine Yogakurse statt.

- Ratenzahlung ab 12 Kurseinheiten möglich
- versäumte Kurse können in anderen Kursen nachgeholt werden (bitte Rücksprache)
- späterer Einstieg jederzeit möglich
- Probestunde auf Anfrage möglich (Kosten: 11,50 €)
- Zuschüsse im Rahmen der Prävention durch einige gesetzliche Krankenkassen möglich

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken und ein Tuch für die Yogamatte (Matten und Sitzkissen sind vorhanden).