

LEITUNG

Michaela Kehrle – Yogalehrerin BDY/EYU
KHYF Yoga Teacher Trainer (Krishnamacharya
Yoga and Healing Foundation ▶ www.khyf.net)

- ▶ 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)
- ▶ über fünfzehnjährige 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 bis donnerstags von 9 – 9:30 und von 15 – 16 Uhr bin ich persönlich zu erreichen.

WEITERE DOZENTINNEN

Uschi Sahin – Yogalehrerin BDY/EYU

Rosi Stolz – Yogalehrerin BDY/EYU
langjährige Tätigkeit als Diplom-Sozialpädagogin

HATHAYOGA KURSE 2012

Leitung: Michaela Kehrle

www.bonnyoga.de

die yogaschule

- ▶ KURSE AM VORMITTAG UND AM ABEND
- ▶ YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT
- ▶ YOGA EINZELUNTERRICHT
eine individuell zugeschnittene Übungspraxis
für das selbständige Üben zu Hause



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
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

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 Kehrlé

Qualifikation für individuellen Yoga-Unterricht ► www.byz.de
Krishnamacharya Yoga and Healing Foundation ► www.khyf.net



GESCHENK-GUTSCHEIN

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

Neuigkeiten, Änderungen, Ergänzungen finden Sie stets aktuell unter www.bonnyoga.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

HATHAYOGA KURSE ► 2012

KURSE AM VORMITTAG:

MITTWOCHS 10.00 – 11.15 Uhr ► alle Stufen

11. Januar bis 4. April (13 Vormittage 149,50 €)
18. April bis 11. Juli (13 Vormittage 149,50 €)
15. August bis 19. Dezember (17 Vormittage 195,50 €)

LEITUNG: MICHAELA KEHRLÉ

KURSE AM ABEND:

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

9. Januar bis 2. April (12 Abende 138,- €)
16. April bis 9. Juli (12 Abende 138,- €)
13. August bis 17. Dezember (18 Abende 207,- €)

LEITUNG: ROSI STOLZ

19.30 – 20.45 Uhr ► Yoga in der Schwangerschaft

fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
(bis 7 Termine 13,50 €/Kurs, ab 8 Termine 11,50 €/Kurs)

LEITUNG: USCHI SAHIN-FISCHER

**DIENSTAGS 18.30 – 19.45 Uhr ► Aufbaukurs I
20.00 – 21.15 Uhr ► Aufbaukurs II**

10. Januar bis 3. April (13 Abende 149,50 €)
17. April bis 10. Juli (12 Abende 138,- €)
14. August bis 18. Dezember (18 Abende 207,- €)

LEITUNG: MICHAELA KEHRLÉ

**MITTWOCHS 17.00 – 18.15 Uhr ► Einführungskurs / alle Stufen
18.30 – 19.45 Uhr ► Aufbaukurs II**

11. Januar bis 4. April (13 Abende 149,50 €)
18. April bis 11. Juli (13 Abende 149,50 €)
15. August bis 19. Dezember (17 Abende 195,50 €)

LEITUNG: MICHAELA KEHRLÉ

**IN DEN OSTERFERIEN ENTFALLEN DIE KURSE AM 10. UND 11. APRIL,
IN DEN HERBSTFERIEN AM 15., 16. UND 17. OKTOBER 2012.**

YOGA IN DEN SOMMERFERIEN ► 16.7. – 3.8.2012

In der Zeit vom 16. Juli bis 3. August finden Yogakurse zum Kennenlernen und Vertiefen statt. Leitung: verschiedene Lehrkräfte

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 oder telefonisch.

An den gesetzlichen Feiertagen finden keine Yogakurse statt.

- Ratenzahlung ab 12 Kurseinheiten möglich
- 25% Ermäßigung bei Teilnahme an 2 Kursen wöchentlich
- 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 die meisten gesetzlichen Krankenkassen möglich

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