

# YOGA

[www.kaiser-yoga-koeln.de](http://www.kaiser-yoga-koeln.de)

Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene

*Hatha Yoga Kurse 2019*

*Neue Workshops:*

NEU

***iRest® Yoga Nidra - Meditation***

*„Tiefenentspannt ins Wochenende“*

*Köln-Widdersdorf  
Frechen-Königsdorf*

## Fortlaufende Hatha Yoga Kurse

### Apfelbäumchen

Zur Abtei 35 · 50859 Köln-Widdersdorf

#### Kurs 1 **YOGA Basis Kurs** \*

**Dienstag** 18.15 – 19.35 Uhr

07. Mai – 09. Juli '19 (10 x)

Gebühr: 150,- Euro

#### Kurs 2 **YOGA für Fortgeschrittene** \*

**Dienstag** 19.45 – 21.05 Uhr

07. Mai – 09. Juli '19 (10 x)

Gebühr: 150,- Euro

**DTWA** (Dt. Therapie & Wellness Akademie)

Dechant-Hansen-Allee 16 · 50226 Frechen-Königsdorf

#### Kurs 3 **YOGA Basis Kurs** \*

**Mittwoch** 18.15 – 19.35 Uhr

08. Mai – 10. Juli '19 (10 x)

Gebühr: 150,- Euro

#### Kurs 4 **YOGA für Fortgeschrittene** \*

**Mittwoch** 19.45 – 21.05 Uhr

08. Mai – 10. Juli '19 (10 x)

Gebühr: 150,- Euro

### Apfelbäumchen

Zur Abtei 35 · 50859 Köln-Widdersdorf

#### Kurs 5 **YOGA für Fortgeschrittene** \*

**Donnerstag** 18.15 – 19.35 Uhr

02. Mai – 18. Juli '19 (10 x)

Gebühr: 150,- Euro

## iRest® Yoga Nidra - Meditation

### Physiotherapiepraxis

Augustinusstr. 11c · 50226 Frechen-Königsdorf

#### Workshop 1 **Tiefenentspannung & Meditation** **Basis**

**Freitag** 18.00 – 19.20 Uhr

10. Mai – 07. Juni '19 (4 x)

Gebühr: 85,- Euro

#### Workshop 2 **Tiefenentspannung & Meditation** **Aufbau**

**Freitag** 18.00 – 19.20 Uhr

14. Juni – 07. Juli '19 (4 x)

Gebühr: 85,- Euro

**Yoga Basis Kurs** Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet

**Yoga Fortgeschrittene** Hier sind gute Yoga-Vorkenntnisse erforderlich

**Meditation Basis** Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Meditation Aufbau** Hier ist der Basis-Workshop Voraussetzung

**Kein Yoga: 30.05.** (Christi Himmelfahrt) und **20.06.** (Fronleichnam)

\* Gut zu wissen:

Meine Hatha Yoga Kurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und können bezuschusst werden.



Anmeldung: 02234/ 379 07 42 · [piakaiser@netcologne.de](mailto:piakaiser@netcologne.de) Infos: [www.kaiser-yoga-koeln.de](http://www.kaiser-yoga-koeln.de)  
Fortlaufende Kurse und individuelle Einzelstunden · Rücken Yoga · Hatha Yoga · Tiefenentspannung · Meditation · AT