

YOGA

www.kaiser-yoga-koeln.de

Yoga für Genießer & Ambitionierte

Hatha Yoga Kurse 2020

Neue Workshops:

NEU

iRest® Yoga Nidra - Meditation

„Tiefenentspannt ins Wochenende“

*Pulheim-Geyen
Köln-Widdersdorf
Frechen-Königsdorf*

Fortlaufende Hatha Yoga Kurse

Apfelbäumchen

Zur Abtei 35 · 50859 Köln-Widdersdorf

Kurs 1 **YOGA für Genießer ***

Dienstag 19.30 – 20.50 Uhr

31. März – 23. Juni '20 (11 x)

Gebühr: 165,- Euro

St. Cornelius, Pfarrzentrum

Von-Harff-Straße 4 · 50259 Pulheim-Geyen

NEU

Kurs 2 **YOGA für Genießer ***

Mittwoch 19.00 – 20.20 Uhr

01. April – 17. Juni '20 (11 x)

Gebühr: 165,- Euro

Apfelbäumchen

Zur Abtei 35 · 50859 Köln-Widdersdorf

Kurs 3 **YOGA für Genießer ***

Donnerstag 18.30 – 19.50 Uhr

02. April – 25. Juni '20 (10 x)

Gebühr: 150,- Euro

Yoga für Genießer

Yoga für Wiedereinsteiger, Ambitionierte & Fortgeschrittene.
Yoga für Menschen mit Yoga Vorkenntnissen (mind. 1 Kurs).

Meine Yoga Kurse sind erfahrungs- nicht leistungsorientiert.
Sie umfassen Stille, Konzentration und Tiefenentspannung,
wirbelsäulen- und gesundheitsorientierte Körperhaltungen/
-bewegungen und dynamische Bewegungsabläufe.
Sie beinhalten achtsame Atemübungen.

iRest® Yoga Nidra - Meditation

Physiotherapiepraxis

Augustinusstr. 11c · 50226 Frechen-Königsdorf

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

Freitag 18.00 – 19.20 Uhr

24. April + 08. + 15. + 29. Mai '20 (4 x)

Gebühr: 85,- Euro

Meditation – Basis

Tiefenentspannung für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse.
Für Menschen die innere Ruhe, Kraft und Freude finden möchten.

Kein Yoga: 14 - 16.04.20 (nach Ostern), 21.05.20 (Christi Himmelfahrt),
11.06.20 (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 Infos: www.kaiser-yoga-koeln.de
Fortlaufende Kurse und individuelle Einzelstunden · Rücken Yoga · Hatha Yoga · Tiefenentspannung · Meditation · AT