

YOGA

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

03. September – 05. November '19 (10 x)

Gebühr: 150,- Euro

Kurs 2 **YOGA für Fortgeschrittene** *

Dienstag 19.45 – 21.05 Uhr

03. September – 05. November '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

04. September – 06. November '19 (10 x)

Gebühr: 150,- Euro

Kurs 4 **YOGA für Fortgeschrittene** *

Mittwoch 19.45 – 21.05 Uhr

04. September – 06. November '19 (10 x)

Gebühr: 150,- Euro

Apfelbäumchen

Zur Abtei 35 · 50859 Köln-Widdersdorf

Kurs 5 **YOGA für Fortgeschrittene** *

Donnerstag 18.15 – 19.35 Uhr

05. September – 07. November '19 (9 x)

Gebühr: 135,- Euro

iRest® Yoga Nidra - Meditation

Physiotherapiepraxis

Augustinusstr. 11c · 50226 Frechen-Königsdorf

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

Freitag 18.00 – 19.20 Uhr

06. September – 27. September '19 (4 x)

Gebühr: 85,- Euro

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

Freitag 18.00 – 19.20 Uhr

08. November – 29. November '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: Am 03.10.19 (Tag der dt. Einheit) und 01.11.19 (Allerheiligen)

* 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