

YOGA

www.kaiser-yoga-koeln.de

Yoga für Genießer & Ambitionierte

**JETZT AUCH
ONLINE KURSE!**

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** * **aktuell ONLINE!**

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr

28. Juli – 29. September '20 (10 x)

Gebühr: 150,- Euro

St. Cornelius, Pfarrzentrum

Von-Harff-Straße 4 · 50259 Pulheim-Geyen

Kurs 2 **YOGA für Genießer** * **aktuell ONLINE!**

Mittwoch 19.00 – 20.20 Uhr

29. Juli – 30. September '20 (10 x)

Gebühr: 150,- Euro

Apfelbäumchen

Zur Abtei 35 · 50859 Köln-Widdersdorf

Kurs 3 **YOGA für Genießer** * **IM KURSRAUM!**

Donnerstag 18.30 – 19.50 Uhr

30. Juli – 01. Oktober '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

Einzelstunden und kleine Gruppen

Online oder im Kursraum auf Anfrage!

Meditation – Basis

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

* 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