

# YOGA erleben



- \* Ob jung, in mittlerem oder fortgeschrittenem Alter, YOGA ist alterslos und jeder kann jederzeit beginnen.
- \* Erleben Sie YOGA, die optimale Gesundheitsvorsorge auf der Grundlage ganzheitlichen Denkens.
- \* ASANAS sind Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen, die für Leichtigkeit, Kraft und Flexibilität sorgen.
- \* Muskeln werden gedehnt, Gelenke geschmeidig, der Rücken gestärkt und das Atemvolumen erweitert.
- \* PRANA (Lebenskraft) kann uns neu erfrischen und beleben.
- \* Erleben Sie selbst. YOGA macht Spaß, danach fühlen Sie sich kraftvoll und frei. Eine erfahrene und kompetente Yogalehrerin wird Sie liebevoll und mit Humor begleiten.
- \* Im Yogakurs lernen Sie die verschiedenen Aspekte kennen, die in eine ganzheitliche Gesundheit führen.

Durch gezielte Tiefenentspannung werden Sie von  
Stress-Symptomen befreit.

Yoga bringt Gelassenheit und Ruhe in Ihren Alltag.

Probieren geht über Studieren!

Die 1. Schnupperstunde ist kostenfrei



\* Der Yogakurs kostet 120,-€ für 10 Einheiten (je 1,5 Std.).  
Krankenkassen übernehmen in der Regel bis zu 80 %.

\* ANMELDUNG:

Telefon (0 80 76) 88 59 750 • Mobil (01 63) 79 05 920  
Kursort auf Anfrage

[kontakt@yoga-kunsttherapie.de](mailto:kontakt@yoga-kunsttherapie.de)  
[www.yoga-kunsttherapie.de](http://www.yoga-kunsttherapie.de)

\* LEITUNG: Ulrike Sonnenberg,  
anerkannte, erfahrene Yogalehrerin,  
Heilpraktikerin f. Psychotherapie.  
Dipl. Kunsttherapeutin.



\* ZEIT: jeden Mittwoch und Freitag  
19.30 Uhr bis 21.00 Uhr für Anfänger und Mittelstufe  
Sonntag 1 x monatlich von 10-14 Uhr offene Yogastunden  
mit Meditation.

Jede/r ist willkommen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

\* Ich komme auch zu Ihnen, wenn Sie an Ihrem Ort den  
Kurs mit mindestens 6 Teilnehmern organisieren.