

ACHTSAMKEITYOGA

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die sich eine Zeit nur für sich schenken möchten, um zu entspannen, loszulassen, Stress und Spannungen abzubauen und sich in achtsamer Weise neu + heilsam ausrichten möchten.

Ein Gruppenangebot für Menschen jeden Alters, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Yogaübungen werden im Liegen, Stehen und Sitzen ausgeführt

Was ist **Achtsames Yoga** ?

Es ist eine meditative, sanfte Form des Yoga.

Es zeichnet sich durch seine besondere Achtsamkeit in den Bewegungen, für die Atmung und das mit sich selbst in Kontakt kommen aus. Die vielfältigen Übungen, die in Verbundenheit des Atems ausgeführt werden, können den Körper, Geist und Seele auf einer feinstofflichen Ebene erreichen und sich auf besonders wirksame Weise ganzheitlich günstig auswirken.

Der Weg des **achtsamen Yoga** um dieses Ziel zu erreichen ist gesammelte konzentrierte Aufmerksamkeit auf das innere Erleben und



Kontakt und Anmeldung: Johanna Binger
Yogalehrerin BDY / EYU Yogatherapeutin Achtsamkeitslehrerin
Anmeldebogen siehe Seite 4

Kontakt

www.achtsamkeityoga.de

email johannabingeryoga@gmail.com mobil 0172 60 500 17

Kurstermine, siehe bitte Seite 3

(bitte eine eigene Matte mitbringen)

12 Wochen Kurse, alle Kurse sind Krankenkassenzertifiziert,

- Kurs ID-20160125-707482 ZPP -

Spüren. Achtsames Yoga verbindet spürende Achtsamkeit und Atemgewahrsein. Meditation in Bewegung und Atemarbeit.

Achtsames Yoga betrachtet und versteht den Menschen in seiner Einzigartigkeit. Es gibt keinen Leistungsdruck.

Es geht darum, dass es jedem Einzelnen gut geht in den Bewegungen, auf sich selbst zu schauen und bei sich anzukommen. Die eigenen Möglichkeiten und Bedürfnisse respektieren und liebevoll mit sich umgehen.

Kursrahmenbedingungen: ACHTSAMKEITYOGA

Der AchtsamkeityogaKurs findet 1x wöchentlich, regelmäßig Dienstags statt. Man kann sich dann entscheiden, den weiterführenden anschließenden Kurs weiter zu besuchen. Die gesamt Gebühr beträgt bei Buchung der 12 Wochen-Kurseinheit, 156.-€ , (13.- pro Termin). Diese wird im Voraus per Überweisung an Johanna Binger entrichtet. Bitte eine eigene Matte mitbringen.

Termine:

Kurs I

16. Mai - 01. August 2017, (12 Termine a 75 Min)

Dienstag 9:20 - 10:35

Kurs II

16. Mai - 01. August 2017, (12 Termine a 75 Min)

Dienstag 10:55 - 12:10

detaillierte Termine: (an den gesetzlichen Feiertagen findet kein Kurs statt.)

Kurse I + II

16.Mai.; 23.05; 30.05; 06.06; 13.06; 20.06.; 27.06.; 04.07.; 11.07.; 18.07.; 25.07.; 01.08.

Termine:

Kurs III

29. August - 28.November2017 (12 Termine a 75 Min)

Dienstag 9:20 - 10:35

Kurs IV

29.August - 28.November 2017 (12 Termine a 75 Min)

Dienstag 10:55 - 12:10

detaillierte Termine: (an den gesetzlichen Feiertagen findet kein Kurs statt.)

Kurse III + IV

29.August; 05.September; 12.09.;19.09.; 26.09.; 10.10.; 17.10.; 24.10.; 7.11.; 14.11.; 21.11.; 28.11

Kurs V

05.Dezember 2017 – 27. Februar 2018 (12 Termine a 75 Minuten)

Dienstags 9:20 - 10:35

Kurs VI

05.Dezember 2017 – 27. Februar 2018 (12 Termine a 75 Minuten)

Dienstags 10:55 - 12:10

detaillierte Termine: (an den gesetzlichen Feiertagen findet kein Kurs statt.)

05.Dezember 2017; 12.12.; 19.12.; 02.01.2018; 09.01.; 16.01.; 23.01.; 30.01.; 06.02.; 13.02.; 20.02.; 27.02.2018

Wo:

Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung

Clemens-August-Str. 17, 53115 Bonn

www.mbsrbonn.de

Anmeldung für den Achtsamkeityogakurs bitte ausschließlich bei Johanna Binger per email oder telefonisch.

(Bitte Anmeldeformular Seite 4 nutzen)

Kontakt:

www.achtsamkeityoga.de

email: johannabingeryoga@gmail.com

mobil 0172 60 500 17

Anmeldung zum AchtsamkeitYoga Kurs

Kursleitung:

Johanna Binger Yogalehrerin BDY/EYU, Yogatherapeutin, Achtsamkeitslehrerin

Mail: johannabingeryoga@gmail.com www.achtsamkeityoga.de

Kursort: Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung

Clemens-August-Str. 17, 53115 Bonn, www. mbsrbonn.de

BITTE VOLLSTÄNDIG AUSFÜLLEN und an: **johannabingeryoga@gmail.com** mailen:

Ihre Daten werden ausschließlich im Rahmen des Kurses verwendet.

Möchten Sie über zukünftige Kurse per Mail informiert werden?

Bitte ankreuzen: Ja / Nein

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Achtsamkeityoga zum

Termin:..... Kursnummer..... an

Vor- Familienname:

Adresse:

E-Mail:

Telefonnummer:

Die Kursgebühr in Höhe von 156,- € (für 12 Termine) überweise ich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn auf folgendes Konto:

Bitte unbedingt Namen, den Termin des Kursbegins und die Nummer des Kurses angeben.

Johanna Binger

IBAN DE 72 3701 0050 0331 2705 07 Postbank Köln

Ort und Datum

Unterschrift