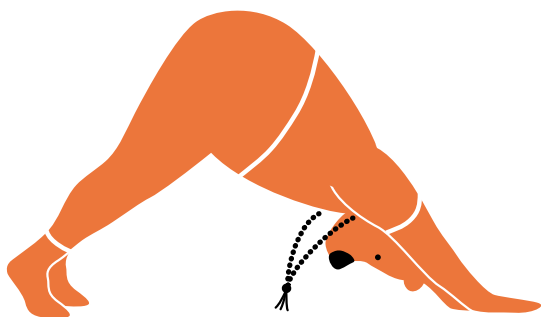


{ YOGA }
mit Kirsten }



SEI NETT ZU DIR

अहिंसा

{ AHIMSA – Gewaltlosigkeit }

„Wer gewaltlos denkt, spricht und handelt,
schafft ein friedliches Umfeld.“

Ahimsa ist liebevoller Umgang mit allen
Lebewesen, der Umwelt und sich selbst.
Der Schlüssel ist Freundlichkeit, Mitgefühl,
Hilfsbereitschaft, Toleranz und Gelassenheit.



Yoga ist ein übendes und aufdeckendes Verfahren und lehrt uns, die eigene Aufmerksamkeit und Wahrnehmung sowie Konzentration und eigenes Fühlen zu schulen.

Im Alltag sind wir oft auf den Blick nach Außen trainiert. Beim Yoga-Üben lernen wir, den Blick nach Innen zu wenden und auf die eigene Wahrnehmung zu achten.

Yoga üben heißt bei mir

- ~ Auf den eigenen Körper mit seinen Möglichkeiten achten
- ~ Sich an der eigenen Tagesform orientieren
- ~ Die eigenen Grenzen respektieren
- ~ Für das eigene Wohlbefinden üben

Ich höre oft: „Ich würde schon gern Yoga machen, aber traue mich nicht – bei durchtrainierten Super-Yogis fühle ich mich nicht richtig.“ Bei Yoga, wie ich es gelernt habe und wie ich es praktiziere, können alle nach ihren Möglichkeiten mitmachen.

Mein besonderes Anliegen gilt daher auch Menschen, die denken, sie seien nicht geeignet für Yoga. Ihnen möchte ich zeigen, dass jeder Yoga lernen kann. Wir üben in ruhiger Intensität und nehmen uns Zeit für die einzelnen Asanas.

Fragen beantworte ich gerne telefonisch oder per Mail. Aktuelle Termine zum Unterricht findest Du auf meiner Webseite (www.yogamitkirsten.de) oder auf der beiliegenden Postkarte.



{ YOGA }

mit Kirsten }



Seit über 15 Jahren praktiziere ich Hatha-Yoga. Eine Knieverletzung in meiner Kindheit, die Arthrose verursachte, brachte mich auf diesen Weg. Der positive Effekt der Übungen und dem Gewinn an Körpergefühl und Lebensqualität begeistert mich immer wieder.

Meine Ausbildung zur Yogalehrerin habe ich bei Reinhard Bögle, Leiter im Yogaforum München, abgeschlossen. Daneben besuche ich regelmäßig Fortbildungen und Seminare.

BASIC-KURSE

Yogaraum Wiener Platz 6 (Haidhausen)
Donnerstags, 20.15 - 21.30 Uhr

Einzelstunden auf Anfrage möglich.

Sonntagsyoga 16.00 - 17.30 Uhr

ab Herbst/Winter. Näheres unter:



Kirsten Lauterbach

Welfenstraße 66 | 81541 München

Telefon 0173 2001425 | Email yoga@nokidesign.de

www.yogamitkirsten.de