

### Wie kann ich einsteigen?

Die Probestunde bietet bei Bedarf die Möglichkeit, die Lehrerin, das Yoga-Studio und den Yogaunterricht kennen zu lernen. Die Schutzgebühr beträgt EUR 40,00 u. wird auf den direkt danach gebuchten Kurs angerechnet. **Termin nach Vereinbarung** ☼

### Yoga sanft für Einsteiger

ist ein zwölfwöchiger Anfängerkurs, in dem man erlernen kann:

- erste leichte Yogaübungen
- vereinfachter Sonnengruß
- die Atemtechniken
- die Entspannungstechniken

**Termine siehe Beiblatt** ☼

### Weiterführende Kurse

#### sanfte Mittelstufe

#### fordernde Mittelstufe

sind zwölfwöchige Kurse, in denen man:

- systematisch an seiner Yogapraxis & an den Entspannungs- und Atemtechniken arbeiten kann
- den Sonnengruß, seine Variationen & die 12 Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe erlernen kann
- sich in seiner gesamten Persönlichkeit positiv weiterentwickeln kann

**Termine siehe Beiblatt** ☼

### Special-Kurse

#### Yoga auf dem Stuhl - Senioren yoga

ist ein achtwöchiger Kurs, in dem man durch altersgerechte Übungen, vorwiegend im Sitzen auf dem Stuhl, auf sanfte Weise und unter Anleitung seine Muskeln sowie seine Gesundheit stärken u. emotionalen Stress abbauen kann.

**Termine siehe Beiblatt** ☼

### Sanftes Rücken-Yoga

ist ein zehnwöchiger Kurs - geeignet zur Vorbeugung oder möglicherweise Auflösung körperlicher Beschwerden sowie zur Linderung bei Vorerkrankungen im Rückenbereich. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

**Termine siehe Beiblatt** ☼

### Hormonyoga sanft ab 35+

ist ein achtwöchiger Kurs, bei dem Frau/Mann durch gezielte Körperübungen präventiv die körperliche Hormonbalance verbessern, Wechseljahresbeschwerden vorbeugen, mindern oder ev. auflösen kann. Auch bei bisher unerfülltem Kinderwunsch sehr zu empfehlen.

**Termine siehe Beiblatt** ☼

### Privatunterricht

für alle Menschen, die ganz individuell Yogaübungen erlernen mögen, berufsbedingt wenig Zeit haben oder nicht gern in Gruppen üben mögen.

**Termine nach Vereinbarung** ☼

### Grundsätzlich gilt:

Übungseinschränkungen/Ausschlüsse/ Vorerkrankungen sind vom Facharzt schriftlich durch ärztl. Attest zu bestätigen und vor Kursbeginn dem Yogalehrer zu übergeben.

### Anmeldung

Telefon: 0341 - 22 31 26 70

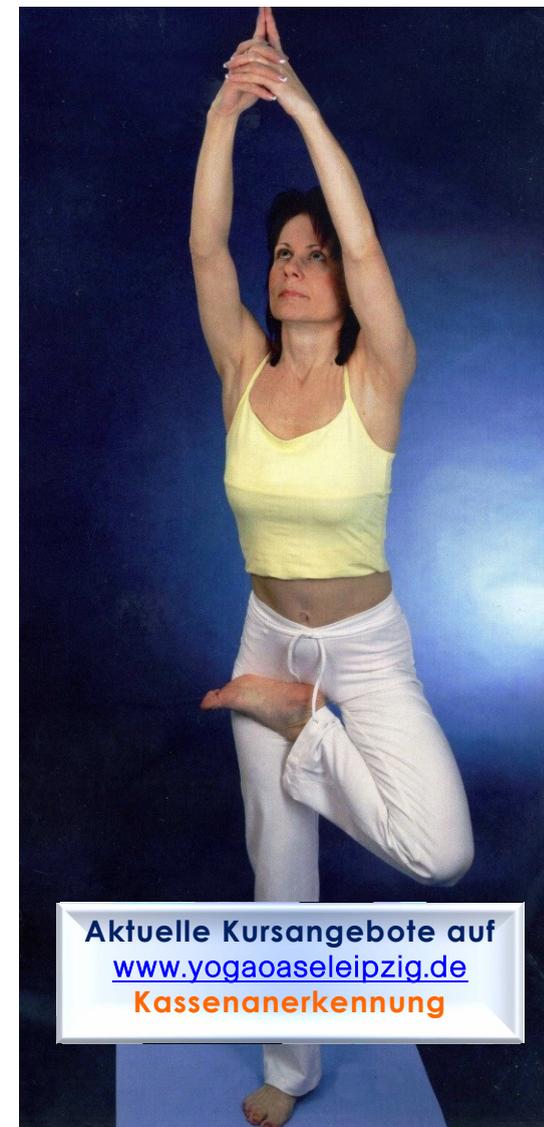
Mobil: 0170 - 38 0 34 30

Website: [www.yogaoaseleipzig.de](http://www.yogaoaseleipzig.de)

Email: [kontakt@yogaoaseleipzig.de](mailto:kontakt@yogaoaseleipzig.de)

Offene Tür: frühestens 30 min. vor Kursbeginn

Erstberatung: nur bei Bedarf und nur mit Termin



Aktuelle Kursangebote auf  
[www.yogaoaseleipzig.de](http://www.yogaoaseleipzig.de)  
Kassenanerkennung

### Mit mir voran zu dir!

#### Yogastudio „Oase“

Inh. Katrin Hertel

Mitglied im Berufsverband BYV & Business BYV

#### Begegnungszentrum Wiederitzsch

Träger Geysterhaus

Delitzscher Landstr. 38, 04158 Lpz-Wiederitzsch  
Großer Veranstaltungsraum; rechter Trakt

am Sachsenpark-Neue Messe Leipzig-A14/E2