

# YOGA und Bewegung

## in der Fallstraße

### Lunch-Yoga in der Mittagspause

Mittwochs 12:15- 13:30 Uhr  
10 x 75 min kosten € 130,00

Kursleiterin: Angela Kohlhaus, Physiotherapeutin, Yogalehrerin

Anmeldung und Info unter 0177/8954558 oder [angela.kohlhaus@osteopathie.de](mailto:angela.kohlhaus@osteopathie.de)

### YOGA & MEDITATION

Eine ausgewogene Kombination von Hatha Yoga, Achtsamkeitsschulung, fließenden Bewegungen, dynamischen und stillen Meditationen.  
Für Neueinsteiger, Interessierte zum Kennenlernen und bereits Praktizierende.

Mittwochs von 19:00 - 20:15 Uhr

Preis pro Abend: 18,00 €

Kurspreis: 100,00 € (6x Yoga & Meditation)

Kursleiter: Christian Mark Bauer

**Einzelstunden** und „Yogische-Thai-Massage“ auf Anfrage.

**Anmeldung** und die genauen **Termine** telefonisch unter 0176/61616611, oder über [www.christian-mark-bauer.de](http://www.christian-mark-bauer.de)

### Personal Training/ Einzelstunden

YOGA, YOGATHERAPIE, PILATES, BECKENBODENTRAINING,

FASZIEN TRAINING, RÜCKENFITNESS, STURZPROPHYLAXE

Gönnen Sie sich eine Übungseinheit, die genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist!

Lassen Sie sich Ihr individuelles Übungsprogramm von uns zusammenstellen oder üben Sie regelmäßig mit uns, um gesund und beweglich zu bleiben!

60 min/ € 80, 90 min/€ 100

Infos bei Angela Kohlhaus unter 0177/8954558 oder [angela.kohlhaus@osteopathie.de](mailto:angela.kohlhaus@osteopathie.de)

# YOGA nach B.K.S. Iyengar - Gesundheits-Training

In der Kleingruppe (max. 7-8 Teilnehmer)

## Für Einsteiger & Fortgeschrittene

Detaillierte Anleitung, persönliche Korrekturen und individuelle Hilfestellung

**Hatha YOGA nach IYENGAR** unterstützt Sie, Ihr Gleichgewicht (Balance) zu finden, zu stabilisieren und zu stärken. Durch körperliche Kräftigung und Beweglichkeit, Stimulierung der Organtätigkeit sowie geistige Konzentration und Entspannung. Für Ihr körperliches und mentales Wohlbefinden. Zur Förderung Ihrer ganzheitlichen **Gesundheit**.

## Regelmäßige KURSE

Dienstags: K I 09.00-10.30 Uhr (14tägig)  
K II 17.30-19.00 Uhr (wöchentlich)

Donnerstags: K I 18.15-19.45 Uhr (wöchentlich)  
K II 20.00-21.30 Uhr (wöchentlich)

Freitags: 16.30-18.00 Uhr (wöchentlich)

Samstags: 09.15-11.15 Uhr (1x / Mo) – Dynamisch & kraftvoll Üben

Sonntags: 18.00-19.30 Uhr (1x / Mo) – Stressabbau & Regenerieren

## YOGA Workshops

Samstags 09.30 – 12.45 Uhr – zu Spezial Themen

**Spezial Themen:** „Stressabbau & Regenerieren“, „Stabilität & Selbstvertrauen“, „Umkehrhaltungen“ für Vitalität & Klarheit, „YOGA für den Rücken“

**Intensiv Workshops:** Freitag 18.00 - Sonntag 13.00 Uhr (ca 12 ½ Stunden)  
ZEIT für Dich! – Die eigene Übungspraxis vertiefen und verfeinern.

Es finden 2-3 Mal im Jahr Intensiv Workshops statt. – z.B. zu Ostern & zum Jahresausklang

**Kursleiterin:** Erna Anna Fleckenstein M.A., Yogalehrerin & Gesundheitstrainerin  
seit 1984

**Information & Anmeldung** unter: [fleckenstein@basic-instincts.de](mailto:fleckenstein@basic-instincts.de) oder

**089 /7696179**