



Yogaschule

Diepholz

Kurse

August bis Dezember 2018

Sommerkurse - Start 2. Augustwoche

Yoga 1 Anfänger A, allgemein	Roland
Leichter, systematisch aufbauender Einstieg ins Yoga (anschließender Aufbaukurs Yoga 2 empfohlen)	Montags, 20.00 Uhr 06.08. - 24.09.2018 8 x 90 Minuten, 99 Euro
Kinderyoga: Altersgruppe 5 - 10 Jahre	Daniela
macht Spaß und fördert auf spielerische Weise Koordination und Konzentration, Körpergefühl und soziale Fähigkeiten	Dienstags, 16.00 Uhr 07.08. - 12.09.2018 6 x 75 Minuten, 50 Euro
Yoga 1 Anfänger B, für junge Menschen	Roland
Zielgruppe: Junge Leute von ca. 18 - 25 Jahren Yoga für Stressabbau und Fitness, Konzentration, gute Laune und Entspannung	Mittwochs, 17:30 Uhr 08.08. - 26.09.2018 8 x 90 Minuten, 99 Euro
Yoga 1 Anfänger C, für Senioren	Roland
Yoga für Senioren berücksichtigt im besonderem Maße die Bedürfnisse älterer, teilweise bewegungs- eingeschränkter Menschen	Donnerstags, 09:30 Uhr 09.08. - 27.09.2018 8 x 90 Minuten, 99 Euro
Kurs: Bewusstsein & Meditation	Roland
vermittelt Leitlinien für deine spirituelle Entwicklung, persönliches Wachstum, Wohlbefinden und Erfolg in Theorie, praktischen Übungen und Meditation	Donnerstags, 19:30 Uhr 09.08. - 27.09.2018 8 x 100 Minuten, 108 Euro
Yoga 1 Anfänger D, für Männer	Roland
Kursprogramm speziell für ganze Kerle ;-) für mehr Power, Flexibilität, Entspannung und Lebensfreude. Mann, traue dich!	Freitags, 18:00 Uhr 10.08. - 28.09.2018 8 x 90 Minuten, 99 Euro



Yogaschule

Diepholz

Herbstkurse - Start Oktober-

Yoga 2 Aufbaukurs	Roland
kontinuierliche Erweiterung und Vertiefung deiner Yogapraxis	Montags, 20.00 Uhr 08.10. - 28.11.2018 8 x 90 Minuten, 99 Euro
Yoga 1 - Anfänger E, Rücken	Heidi Janssen
allgemeiner Anfängerkurs mit Schwerpunkt Rücken, Entspannung und Wohlbefinden.	Donnerstags, 20:00 Uhr 18.10. - 06.12.2018 8 x 75 Min, 99 Euro

weitere Herbstkurse in Planung

Unsere Yogakurse werden in der Regel von den Krankenkassen gefördert bzw. ganz übernommen:

Du entspannst
Deine Kasse zahlt!



AOK Mitglieder können hier 2x pro Jahr **kostenlos** an zertifizierten Kursen teilnehmen

mehr Infos und Anmeldung:

YOGASCHULE DIEPHOLZ

Roland Fasold - Lange Str. 44

49356 Diepholz

Telefon 05441 - 592035

Mobil 01575 - 2956418

info@yogaschule-diepholz.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

PRÄVENTIONSPARTNER
der AOK Niedersachsen

2018