



Yogaschule

Diepholz

August bis Dezember 2018 wöchentlich offene Yogastunden

Montag	10.00 Uhr - Sanfte Mittelstufe 18.00 Uhr - Anfänger/Rücken P*	Roland Heidi
Dienstag	18.00 Uhr - Yoga Vidya Mittelstufe 20.00 Uhr - Yin Yoga/Faszientraining	Elke/Steffi Roland
Mittwoch	19.30 Uhr -Yoga-Xperience modernes Vinyasa Flow-Yoga/ Themenstunde (für Geübte)	Roland
Donnerstag	18.00 Uhr - Anfänger/Rücken P*	Heidi
Samstag	10.00 Uhr - sanfte Mittelstufe	Roland

alle Yogastunden 90 Minuten



Wohlfühlen - Entspannen - Auftanken

individuelles Angebot für mehr Energiefluss,
Regeneration, innere Ruhe und Gelassenheit!

- Top-Massagen
- alternative Körpertherapie
- Yoga Einzelunterricht

P* = Probestunde möglich

Kosten für unser Yogaangebot

Einzelkarte 12 Euro / 10er Karte 108 Euro

Unsere Kurse werden in
der Regel von den Kranken-
kassen gefördert
AOK Mitglieder nehmen
hier kostenlos an zerti-
fizierten Kursen teil



Infos und Anmeldung:

YOGASCHULE DIEPHOLZ

Roland Fasold - Lange Str. 44 - 49356 Diepholz

Telefon 05441 - 592035 - Mobil 01575 - 2956418

info@yogaschule-diepholz.de www.yogaschule-diepholz.de

Kurse/Workshops/Specials August bis Dezember 2018



Diverse Sommer & Herbst Kurse	
Start: August und Oktober siehe extra Kursflyer/Aushang/Homepage	Roland Heidi Janssen (Rücken) Daniela (Kinderyoga)
Massage Workshop	Roland
erlerne im Handumdrehen eine wunderbare Wohlfühlmassage - für Paare und Singles	Sonntag, 26.08.2018 10:00 - 15:00 Uhr, 65 Euro
Mantra Yoga Session	Manfred Vogel
unterstützt von Mantra und Harmonium wird diese Yoga-Matinee zu einem ganz besonderen Erlebnis	Sonntag, 23.09.2018 9.30 - 12.30 Uhr, 29 Euro
Richtig gutes Lachyoga	Roland
Macht dich leicht und locker, frei und froh, löst und entspannt	Freitag, 05.10.2018 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Euro
Workshop: Yang & Yin Yoga	Arjuna Jörg Wingen
Yang: Kräftigung, Ausdauer, Koordination Yin: Dehnen, Spüren, Loslassen Yoga Nidra: Lange Tiefenentspannung	Samstag, 27.10.2018 14:00 - 17:30 Uhr 40 Euro
WE -Workshop: Die Energie der Chakras	Melanie Vagt
Einführung in die Welt der Chakras in Theorie und Yoga-Praxis, ergänzt durch schamanische Elemente	27./28.11.2018 85 Euro Sa. 10 - 13 /14 - 17 Uhr So. 10 - 13 Uhr
Tanz der vier Himmelsrichtungen/Elemente	Roland
Zentrierendes herzöffnendes befreiendes Tanzritual aus der Sufi - Tradition für jedermann/frau, keine Vorkenntnisse erforderlich	Fr. 07.12.2018 (soft) Fr. 21.12.2018 (intensiv) je 18 - 19:30 Uhr, 15 Euro
Yoga Bodywork/Partneryoga Workshop	Roland & Mahavidya
Neue Perspektiven für deine Yogapraxis, Partnerübungen und intensive Dehnungen in den Asanas	Sonntag, 16.12.2018 10:00 - 13:00 Uhr, 35 Euro