



Yogaschule

Diepholz

wöchentlich offene Yogastunden

Montag	10.00 Uhr - Sanfte Mittelstufe 18.00 Uhr - Anfänger/Rücken	alle Yogastunden 90 Minuten Einzelkarte 14 € 10er Karte 119 € oder Jahresabo
Dienstag	18.00 Uhr - Yoga Vidya Mittelstufe 20.00 Uhr - Yin Yoga/Faszientraining	
Mittwoch	19.30 Uhr -Yoga-Xperience modernes Vinyasa Flow-Yoga/ Einführung Ashtanga Yoga (für Geübte)	
Donnerstag	18.00 Uhr - Anfänger/Rücken	
Samstag	10.00 Uhr - sanfte Mittelstufe	

Partner

hansefit

Firmenfitness
für Unternehmen



AOK
Die Gesundheitskasse.

PRÄVENTIONSPARTNER
der AOK Niedersachsen



Monatliche Workshops & Events:
siehe Homepage / Aushang

individuelle Coaching- & Wellnessangebote:

- Top-Massagen / alternative Körperarbeit
- Einzelunterricht / Coaching (auch für Führungskräfte) in Yoga, Meditation, Tiefenentspannung, Stressmanagement, Work-Life-Balance

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 Herbst 2018



Yoga 1, allgemeiner Anfängerkurs	8 x 75 Minuten, 99 Euro
Leichter, systematisch aufbauender Einstieg ins Yoga, anschließend Aufbaukurs Yoga 2 empfohlen	Donnerstags, 19:30 Uhr Start 01.11.2018
Neu: Yoga auf dem Stuhl	10 x 60 Minuten, 110 Euro
für Senioren und Menschen jeden Alters, die nicht auf einer Bodenmatte üben können	Dienstags, 10:00 Uhr Start 06.11.2018
Yoga für Kinder	6 x 75 Minuten, 50 Euro
fördert auf spielerische Weise Koordination und Konzentration, Körpergefühl und soziale Fähigkeiten	Dienstags, 16:00 Uhr Start 06.11.2018

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



WE -Workshop: Die Energie der Chakras	Melanie Vagt
Einführung in die Welt der Chakras in Theorie und Yoga-Praxis, ergänzt durch schamanische Elemente	24./25.11.2018 85 Euro Sa. 10 - 13 /14 - 17 Uhr So. 10 - 13 Uhr
Mantra Yoga mit Gitarre	Sonja & Anke
im Rhythmus von Mantra und Klang werden diese Yogastunden zu einem ganz besonderen Erlebnis	Freitag, 30.11.2018 18.00 - 20:00 Uhr, 20 Euro
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