



YOGAKURSE UND AUSBILDUNG

Lernen für's Leben

Den Körper sinnvoll stärken und die Haltung gezielt verbessern.
Richtig entspannen lernen. Tief durchatmen und verstehen,
wie Atmung und Wohlbefinden zusammenhängen.
Innerlich zur Ruhe und Gelassenheit finden und mehr Klarheit
in das eigene Leben bringen.

Herzlich Willkommen im Gesundheitszentrum SONNE & MOND!

Wir lehren Yoga als ganzheitlichen Übungs- und Lebensweg, als
einen Weg zu Veränderungs-, Wachstums- und Heilungsprozessen.
Alles was wir tun, muß sich jeden Tag neu bewähren und prüfen
lassen. Im Alltag zeigt sich, wie wir mit uns und anderen umgehen.
Nur wer in sich ruht, ist dauerhaft den Anforderungen
des Alltags gewachsen.

Wir bieten:

- * Einzelunterricht
- * Yoga-Einführungskurse
- * Fortlaufende Yogagruppen
- * Schwangerenyoga
- * Rückbildungsyoga
- * Kinderyoga
- * Lachyoga
- * Vorträge, Seminare, Workshops
- * Yogalehrer-Ausbildung (BDY/EYU)
- * Ausbildung in Ayurveda-Medizin





STUNDENPLAN

MONTAG

18:00 – 19:30	Yoga Anfänger	Alexander
20:15 – 21:45	Yoga Mittelstufe	Edel

DIENSTAG

10:30 – 12:00	Yoga für Schwangere	Grit
18:00 – 19:30	Yoga für Schwangere	Karin
20:00 – 21:30	Yoga innere Balance	Günter

MITTWOCH

09:30 – 11:00	Yoga Anfänger	Edel
18:00 – 19:30	Yoga Mittelstufe	Alexander
20:00 – 21:30	Yoga Einführung	Alexander

DONNERSTAG

08:00 – 09:30	Yoga Mittelstufe	Alexander
15:00 – 16:00	Kinderyoga 5 – 8 Jahre	Doreen
16:15 – 17:15	Kinderyoga 8 – 11 Jahre	Doreen
18:00 – 19:30	Yogatanz	Doreen
20:00 – 21:30	Yoga Mittelstufe	Alexander

FREITAG

10:00 – 11:30	Yoga Mittelstufe	Alexander
---------------	------------------	-----------

SAMSTAG

09:00 – 18:00	Yogalehrer-Ausbildung	div. Dozenten
10:00 – 18:00	Ayurveda-Ausbildung	Dr. Jeevan

SONNTAG

10:00 – 14:00	Yogalehrer-Ausbildung	div. Dozenten
09:00 – 16:00	Ayurveda-Ausbildung	Dr. Jeevan

Bei uns finden Sie auch Ayurveda-Angebote und Behandlungen:

- * Ayurvedische Konsultationen nach Terminvereinbarung
- * Ambulante Pancha Karma Kuren (Reinigungsbehandlung)
- * Ayurveda-Massagen
- * Ayurveda-Vorträge

Ayurveda-Ausbildung Berlin: Beginn Mai 2009

(Termine bitte erfragen. Leitung: Dr. E. P. Jeevan, Ayurveda-Arzt aus Kerala, Indien)

Adresse, Informationen, Preise, Anmeldung:

Gesundheitszentrum SONNE & MOND

Alexander Peters • Yogalehrer (BDY/EVU), Heilpraktiker (Ayurveda)
Zehdenicker Str. 21 • 10119 Berlin • Tel. 030 54 71 34 75
info@sonneundmond.com • www.sonneundmond.com

