



SONNE & MOND

YOGA UND AYURVEDA



YOGAKURSE & AUSBILDUNG

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.

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.

Wir bieten:

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





STUNDENPLAN

MONTAG

09:30 – 11:00	Yoga	Svenja
18:00 – 19:30	Yoga Anfänger	Alexander
20:15 – 21:45	Yoga	Edel

DIENSTAG

07:00 – 08:30	Self Practise	
10:30 – 12:00	Yoga für Schwangere	Grit
15:00 – 16:00	Kinderyoga 4 – 6 Jahre	Aylin
18:00 – 19:30	Yoga für Schwangere	Karin

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 Fortgeschrittene	Alexander
10:15 – 11:45	Yoga für Schwangere	Marie
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
18:00 – 19:30	Hatha-Yoga	Andrea

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 2010

(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

