



FREIES HATHA YOGA

FÜR NEUGIERIGE UND WIEDEREINSTEIGER

DONNERSTAGS, 10. OKTOBER - 12. DEZEMBER 2019

16:15-17:45 UHR

10 TERMINE / 90MIN / 120€

**MAUCHENER STRASSE 5
79379 MÜLLHEIM**

Mein Name ist Kim und ich bin 26 Jahre alt. Ich praktiziere und lebe Yoga seit einigen Jahren und habe eine **zweijährige Ausbildung zur freien Yogalehrerin an der Yoga Akademie Freiburg** absolviert. Dort habe ich **klassisches Hatha Yoga** verinnerlicht, welches **ganzheitlich-therapeutisch** orientiert ist und das gesamte Menschenbild erfasst. Die Ausbildungsschwerpunkte beinhalteten vor Allem die **Geschichte** und **Philosophie** des Yoga, die **medizinischen Grundlagen**, die **feinstoffliche Energiearbeit (z.B. Pranayama – Atemtechniken)**, die **Asanas (Körperstellungen)**, **Meditation** und **Unterrichtsgestaltung**. Des Weiteren habe ich in unserer Ausbildung verschiedenste andere Yogastile kennen gelernt, meine Yoga Praxis setzt sich demnach auch aus diversen weiteren Yogaelementen zusammen.

Mein Ziel ist es einen Ort zu schaffen, an welchem jeder, **ganz gleich welche Voraussetzungen div/er/sie auch mitbringen mag, die Möglichkeit hat den Yoga in seiner Tiefe kennen und erfahren lernen zu dürfen**. Dabei ist ein jeder eingeladen herauszufinden, was der Yoga für einen persönlich sein möchte und welchen Weg er gehen mag.

FÜR FRAGEN UND WEITERE INFORMATIONEN: [KIMBREU@GMX.DE](mailto:kimbreu@gmx.de)