

Yoga

come to

SICH NEU ERLEBEN. Jahrtausendalte, fundierte Techniken lassen uns Harmonie, Gesundheit, Stresslösung und neue Energie erleben. Die einfachen Körperstellungen, die ASANAS, sind auch für den Anfänger leicht nachvollziehbar. Sie werden bei uns immer verbunden mit gelenkter Atmung, dem PRANAYAMA, gelehrt.

Die einleitende Entspannung und die Asanas wirken befreiend auf Körper und Psyche. Sie steigern unsere Vitalität, unsere Gesundheit und unsere geistige Spannkraft, denn der HATHA YOGA verbindet Körper, Geist und Seele in Harmonie. Wir lehren die traditionelle RISHIKESH REIHE, eine harmonische Abfolge von Übungen, in denen die Essenz des Yoga enthalten ist. Der Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich. 10 x Yoga in ununterbrochener Reihenfolge kosten 95,- Euro. Eine Probestunde kostet 15,- Euro



Martina Beetz-Bohle
Lehrerin des
holosophischen Yoga

und wird bei Belegung eines Kurses angerechnet. Eine Anmeldung ist in jedem Fall erforderlich.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, möglichst hell, aus Baumwolle oder Naturfasern, sowie warme Socken.

HINWEIS: Zwei Stunden vor Kursbeginn sollte man keine größere Mahlzeit mehr zu sich nehmen.



Termine & Preise:

Montag 19.00 Uhr | Dienstag 20.00 Uhr | Mittwoch 20.00 Uhr

KURSGEBÜHREN | 10 x Yoga: 95,- € | 20 x Yoga: 170,- €

Bitte beachten Sie unsere Hinweise!

JAHRESABOS | Yoga: 350,- € | Yoga Plus*: 450,- €

*pro Woche 1x Yoga und 1x Qigong oder Tai Chi

Probestunde: 15,- €

Wird bei der Buchung eines Kurses angerechnet. Gilt nicht bei Preisaktionen!

Alle Angebote sind auch als Geschenkgutschein erhältlich.

Wege zum Selbst

Das KREATIV UND YOGA CENTER DÜSSELDORF versteht sich als Forum für alle Menschen, die körperliche und geistige Gesundheit, Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Kreativität, sowie Ausbildung in mystischen Disziplinen, Erweiterung philosophischen Gedankengutes und gelebte Spiritualität als wesentlichen Teil eines ganzheitlichen, holosophischen Lebens betrachten.

Dafür bieten wir eine Vielzahl von regelmäßig stattfindenden Seminaren und Vorträgen:

ERWEITERUNG DER LEBENSQUALITÄT

Kreativ-Seminare
Malen, Zeichnen, kreatives Gestalten

Theater-Seminare
sich mit Lust Erproben, Darstellen, Ausprobieren und Erweitern

ERKENNEN UND LÖSEN INNERER BLOCKADEN:

Therapie-Seminare
mit Systemischem Familienaufstellen, Psychodrama, Integrativer Atemtherapie und kreativem Ausdruck

KÖRPERLICHE UND GEISTIGEN GESUNDHEIT:

Hatha Yoga
Qigong Yangsheng
Tai Chi Chuan

MYSTISCHE DISZIPLINEN:

Meditation
Schamanismus

VORTRÄGE ZU DEN THEMEN:

Philosophie des Yoga
Lehren der Bhagavadgita
Kulturgeschichte
Philosophie
Kunst
Religion
Allgemeinwissenschaft

Aktuelle Termine und Veranstaltungsorte erfahren Sie auf www.yogacenter-duesseldorf.de

Bitte beachten Sie:

Die Kurstage innerhalb eines Kurses sind fortlaufend in ununterbrochener Reihenfolge. Unsere Kurse finden ganzjährig statt – Ausnahmen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Falls Sie an einem Kurstag verhindert sein sollten, können Sie, wenn ein Platz frei ist, an einem anderen Tag innerhalb Ihrer Kurszeit die Stunde nachholen. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig telefonisch: 01575.1919863.

Nicht wahrgenommene Kurstage verfallen am Ende der Kurszeit.

Fällt Ihr Urlaub in die von Ihnen gebuchte Kurszeit, können Sie bis zu 2 Kurstage nachholen, wenn Sie uns vor Ihrem Urlaub darüber informieren, ansonsten verfallen die Kurstage.

Wir empfehlen: Bequeme Baumwollkleidung, gerne weiß, und Socken. Die Kleidung sollte, wenn möglich, nur in den Übungsstunden getragen werden.

Bitte nehmen Sie möglichst 2 Stunden vor den Yogakursen keine größere Mahlzeit zu sich.

Bitte bringen Sie für die Yogakurse ein größeres Handtuch oder eine eigene Yogamatte mit.

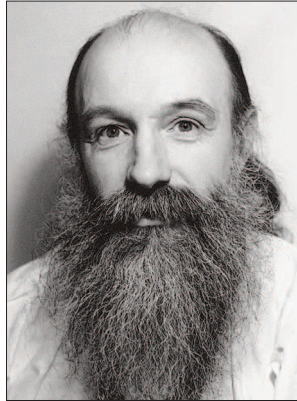
Wenn nicht anders ausgeschrieben sind unsere Kurse für Erwachsene sowie Jugendliche nicht unter 14 Jahren.

Wir bitten Sie, keine Handys und keine Getränke mit in den Kursraum zu nehmen.

Hinweise:

Die Teilnahme an den Kursen berechtigt nicht zur Ausübung einer Lehrtätigkeit in diesen Disziplinen. Dem Kursteilnehmer ist bewusst, dass sein gesundheitlicher Zustand in seiner eigenen Verantwortung liegt. Im Zweifelsfalle sollte eine Abklärung mit dem behandelnden Arzt vor Beginn des Kurses stattfinden.

Die HUMANITAO-Stiftung



Die HUMANITAO-Stiftung wurde begründet von dem Krefelder Maler und Bildhauer Friedrich Spürkel, dem Mystiker und Master of Yoga AOANANDA. Sie dient der Verbesserung der ganzheitlichen Lebensqualität durch Yoga, der künstlerischen Kreativität, der Betätigung auf philosophischen und spirituellen Gebieten sowie sportlicher Betätigung.

Die Humanitao-Stiftung ist gemeinnützig.

El Tejar: Entspannen in der Natur



In einem wunderschönen Tal in den Bergen Ojéns, einem der malerischen weißen Dörfer Andalusiens in der Nähe von Marbella (ca. 20 Autominuten entfernt), liegt die stiftungseigene ökologisch bewirtschaftete Finca El Tejar und lädt mit ihrer paradiesischen Schönheit zu Entspannung in erholsamer Naturverbundenheit ein. Durch die jederzeit mögliche und willkommene tätige Mitarbeit, kann sich das Verständnis für das vielfältige Leben in der Natur erweitern. Ein munterer Bach mit einem kleinen Naturteich lockt zum Verweilen und zum Erfrischen. Im nahen stiftungseigenen Yogacenter Marbella besteht die Möglichkeit zur Übung von Yoga und Tai Chi. Reservierungen unter 0034-952 113 143.

Yoga

come to



Ganzjährige
Yogakurse

Kreativ und Yoga Center Düsseldorf

HUMANITAO-Stiftung | Friedrichstraße 108
40217 Düsseldorf | Telefon 01575.1919863
www.yogacenter-duesseldorf.de