

# 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 85,- Euro. Eine Probestunde kostet 15,- Euro und wird bei Belegung eines Kurses angerechnet. Eine Anmeldung ist in jedem Fall erforderlich.



Martina Beetz-Bohle  
Lehrerin des  
holosophischen Yoga

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.



## Kurstermine:

Montag 19.00 Uhr, Dienstag 20.00 Uhr,  
Mittwoch 20.00 Uhr  
ganzjährig

## Kursgebühr:

10 x Yoga 85,- €\* / 20 x Yoga 150,- €\* / Probestunde 15,- €

\*in ununterbrochener Folge

## Info:

INFOABEND an jedem 1. Mittwoch im Monat von 18 - 20 Uhr  
JEDERZEIT unter 01575.1919863

## 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.

### GANZJÄHRIGE KURSE

Hatha Yoga  
Tai Chi Chuan  
Qigong

### SEMINARE

Meditation  
Tai Chi Chuan  
Qigong  
Ausbildung zum holosophischen Yogalehrer  
Schamanismus  
Runenkunde  
Wirbeltanz  
Integrative Atemtherapie  
Systemische Familienaufstellung  
Psychodrama  
Malen und Zeichnen  
Landart

### VORTRÄGE

Philosophie des Yoga  
Lehren der Bhagavadgita  
Kulturgeschichte  
Philosophie  
Kunst  
Religion  
Allgemeinwissenschaft

Aktuelle Termine und Veranstaltungsorte gibt es auf  
[www.yogacenter-duesseldorf.de](http://www.yogacenter-duesseldorf.de)

Oder per email an [info@yogacenter-duesseldorf.de](mailto:info@yogacenter-duesseldorf.de)  
unter Angabe Ihrer Adresse

## 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: 0211 - 31 95 49.

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 Yoga-kursen keine größere Mahlzeit zu sich.

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

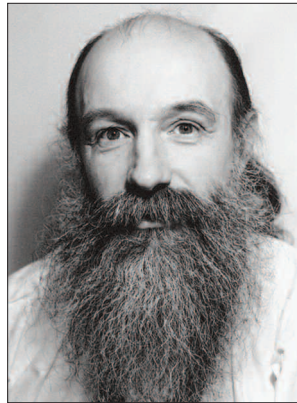
Wenn nicht anders ausgeschrieben sind unsere Kurse für Erwachsene sowie Jugendliche nicht unter 14 Jahren.

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.

## Finca-Ferien auf El Tejar



In einem wunderschönen Tal in den Bergen Ojens, einem der malerisch weißen Dörfer Andalusiens in der Nähe von Marbella (ca. 30 Autominuten entfernt), liegt die ökologisch bewirtschaftete Finca El Tejar und lädt mit ihrer paradiesischen Schönheit zu Ferien in erholbarer Naturverbundenheit ein. Ein munterer Bach mit einem kleinen Naturteich lockt zum Verweilen und zum Erfrischen. Im nahen Yogacenter Marbella besteht die Möglichkeit zur Übung von Yoga und Tai Chi.

# Yoga

come to



Ganzjährige  
Yogakurse

*Kreativ und Yoga Center Düsseldorf*

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