

Der integrale Yogaweg - ein ganzheitlich, medizinisch ausgerichtetes Übungssystem für Körper, Geist und Seele, das von dem indischen Arzt und Ashramleiter Swami Shivananda für die Bedürfnisse der westlichen Gesellschaft konzipiert wurde. Egal ob Du Deine eigene Work-Life-Balance verbessern, Deine Körperhaltung korrigieren oder einfach zu mehr Flexibilität und Gelassenheit finden möchtest - bei uns bist Du bestens aufgehoben.

Denn eines steht fest: Yoga wirkt!

Und das ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen.

Bei uns wirst Du kompetent betreut und von einem engagierten Team aus jungen Yoga-LehrerINNEN in die Themen Meditation, Atemtechniken sowie Yoga eingeführt und begleitet. Für Anfänger bieten wir neben den offenen Kursen auch einen Einsteigerkurs, der auf wenige Teilnehmer begrenzt ist und damit die ideale Einführung in Deine persönliche Yoga-Praxis darstellt.

**SERIÖSE AUSBILDUNGEN  
AN EINER  
ZERTIFIZIERTEN AKADEMIE**



Der Unterricht findet in den wunderschönen Seminarräumen unseres Kooperationspartners, der Akademie für Ganzheitsmedizin, statt.

In Zusammenarbeit mit der AfG werden für das Jahr 2018/19 Angebote zur Ausbildung als Yogalehrer und Yogatherapeut entstehen.

**AKADEMIE FÜR  
GANZHEITSMEDIZIN**

Kohlhof 3, 69117 Heidelberg

06221 - 404507

[www.a-f-g.de](http://www.a-f-g.de)

**INTEGRALER YOGA  
IN HEIDELBERG**



**YOGA GANZHEITLICH  
ERFAHREN  
UND  
ERLEBEN**



# INTEGRALER YOGA - GANZHEIT ERLEBEN

## Unsere Kurse

Anmeldung unter: [info@integraleryoga.com](mailto:info@integraleryoga.com)

06221 - 404507

„Praxis! Praxis! Praxis!“ oder „1 Gramm gute Praxis wiegt so viel, wie 1000 Gramm Theorie!“, das sind die meist gehörten Aussagen unseres geliebten Yogalehrers und Teamleiters Christian Müller, wenn es um Yoga und die positive Wirkung geht. Der gelernte Bankkaufmann und Heilpraktiker, freut sich auf sein anstehendes Psychologiestudium in Heidelberg, in dem er persönlich nochmal die Brücke zwischen Wissenschaft und Yoga für alle Interessierten Sonnengrüßer ausbauen und begehbar machen will. Denn das Thema Yoga ist aus seiner Sicht noch lange nicht ausgeschöpft. Am wichtigsten ist ihm, dass seine Schüler in seinen Stunden mindestens einmal lachen können und letztendlich zur tiefen Entspannung finden.

### **EINSTEIGERKURS**

In einem festen Kurs schrittweise die wichtigsten Yoga-Grundlagen lernen. Wir bieten Dir einen fundierten und ausführlichen Einstieg in die Yoga-Praxis, in einer geschlossenen Gruppe von Gleichgesinnten. Aufgrund der kleinen Gruppengrößen können wir in diesem Kurs optimal auf Deine individuellen Bedürfnisse eingehen.

Für weitere Infos, sprich uns einfach an

Jeweils Montags  
18.30 bis 20.00 Uhr  
oder  
Wochenend-Intensiv-Workshop

Kurspreis 125€

### **OFFENER KURS - ANFÄNGER**

Grundlegend, ausführlich und exakt. Hier lernst Du die Grundpositionen und Atemtechniken. Statische Körperhaltungen im Wechsel mit Basis-Flows (wie dem Sonnengruß und seine Variationen). Der Fokus liegt auf einer klaren Technik und einer gesunden Ausrichtung. Perfekt für Einsteiger ohne Vorkenntnisse und alle Yogis, die es etwas ruhiger mögen.

Jeden Mittwoch  
18.00 bis 19.30 Uhr

Stundenpreis 12€  
Zehnerkarte 108€

### **OFFENER KURS - MITTELSTUFE**

Stärkend, kraftvoll und Energie spendend!

Aktive kräftigende Elemente werden kombiniert mit ruhigen dehnenden Übungen, die Verspannungen lösen, Beweglichkeit fördern und die Muskulatur stärken. Dich erwarten variantenreiche Abfolgen und auch die eine oder andere anspruchsvollere Position.

Jeden Freitag  
19.00 bis 20.30 Uhr

Stundenpreis 12€  
Zehnerkarte 108€