

YOGA – IST DAS WAS FÜR MICH?

Unser gesamtes Leben, äußerlich-physisch wie innerlich-geistig, ist von der ersten Minute an von Bewegung und Veränderung bestimmt und begleitet. Aus dem Hin- und Hergezogensein zwischen den Dingen der Welt kann eine innere Unruhe im Menschen entstehen.

Yoga hilt Dir, zu entspannen und Dich mit neuer Kraft aufzuladen

Asanas (die Yogastellungen) sind das Anhalten der Bewegung auf physischer Ebene. Durch sie finden wir über die Ruhigstellung des Körpers auch geistig zur Ruhe. Das aktive Denken weicht einem Wahrnehmen, einem Zuschauen der körperlichen und seelischen Empfindungen.

Yoga ist das „Zur-Ruhe-Bringen“ der Gedanken im Geist

Das jahrtausende alte Übungssystem aus Indien hat erwiesenermaßen eine harmonisierende Wirkung auf körperlicher, geistiger, emotionaler und energetischer Ebene. Die verschiedenen Wege sind dabei so vielseitig, dass jeder für sich herausfinden kann, was ihm am meisten Spaß macht.

Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit

Ich freue mich sehr darüber, wenn ich Dich einige Schritte auf diesem Weg begleiten kann.

DEINE YOGALEHRERIN



Gurupriya Susanne Buddruweit

- zertifizierte Yogalehrerin (BYV)
- zertifizierte Sampoorna Yogalehrerin (BYS)
- Yogatherapeutin i.A.

KONTAKT

गुरुप्रिया योगलिफ़े

Susanne Buddruweit
Augustastr. 26 a
58644 Iserlohn

fon: 0 23 71 / 9 72 91 30
mail: info@gurupriya-yogalife.de
web: <http://www.gurupriya-yogalife.de>



YOGAKURSE

PERSONAL YOGA

YOGATHERAPIE

WELLNESSMASSAGEN

KURSANGEBOT

Yoga wird seit langer Zeit von Mensch zu Mensch weitergegeben. Dieser Tradition folgend biete ich bei **ध्यानयोग प्रशिक्षित** speziell auf Deine Bedürfnisse zugeschnittene Kurse an – für Neu-Einsteiger jeden Alters ebenso wie für langjährig Praktizierende

- Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
- Yoga für die besten Jahre
- Business-Yoga
- Yoga für Frauen mit Format und Pfundskerle
- Yoga für Menschen mit Einschränkungen
- Kinder- und Hormon-Yoga (auf Anfrage)
- Personal Yoga (gerne auch Home-Service)
- Wellnessmassage: Rücken, Kopf und Gesicht mit original ayurvedischen Ölen aus Indien



TERMINE



montags	19.00 – 20.30 Uhr	Anfänger
dienstags	17.00 – 18.30 Uhr 19.30 – 21.00 Uhr	Homeservice offene Stunde
mittwochs	19.30 – 21.00 Uhr	Mittelstufe
donnerstags	19.00 – 20.30 Uhr	offene Stunde
freitags	16.00 – 17.30 Uhr 18.00 – 19.30 Uhr	Senioren-Yoga offene Stunde

samstags und sonntags:
Workshops und Seminare nach gesonderter Ankündigung.

Personal Yoga und Massagen nach Absprache.

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

WO WIR ÜBEN



Personal Yoga, Yogatherapie, Massagen

Augustastr. 26 a
58644 Iserlohn

Kleingruppen (bis 4 Personen)

Augustastr. 26 a
58644 Iserlohn

Gruppenunterricht

AWO-Letmathe
Hagener Str. 59
58642 Iserlohn