

Herzlich willkommen
und Namaste.

Mit Yoga kam ich bereits vor gut
20 Jahren in Berührung und interessiere
mich seitdem für diesen Weg.

Meine Ausbildung als Yogalehrerin habe
ich beim EBB Akademie für Sozialberufe
in Bamberg gemacht. Seit Anfang 2008
unterrichte ich mit viel Freude an der Vhs,
in der Löwen-Apotheke in Eltmann und ab
Oktober 2009 im Schindelhof in
Schindelsee.



Yoga im Schindelhof

Zeit für Yoga – Zeit für Dich.

Christine Raab
Schindelsee 3 · 96181 Rauenebrach
Tel. 09549 988352 oder 9883580
(tel. Anmeldung erbeten)
www.yoga-im-schindelhof.de
E-Mail: info@yoga-im-schindelhof.de



Yoga im Schindelhof

Zeit für Yoga – Zeit für Dich.



Das höchste Gut ist die
Harmonie der Seele mit sich selbst.

Seneca



Yoga im Schindelhof

Zeit für Yoga – Zeit für Dich.

Yoga mit Leib und Seele

In den Kursen wird eine genaue Einführung in die Grundstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen vermittelt. Mein Bestreben ist es jeden einzelnen Schüler ganz individuell in seiner Praxis zu unterstützen, damit jeder seinen persönlichen Zielen näher kommt.

Schon eine Stunde Yoga pro Woche kann ausreichen um die positive Wirkung spürbar zu machen: Verbesserung der Konzentration, verschwinden von Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen, Stärkung des Immunsystems, Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur, Stärkung der Wirbelsäule.

Yoga bringt Kraft und Harmonie in unsere Psyche und schafft einen klaren, wachen Geist.

Termine wöchentlich:

Eltmann, Löwenapotheke, Zinkenstr. 5

Montags · 60 Min 17.30, 18.45, 20.00 Uhr

Mittwochs · 60 Min 18.00 Uhr

Schindelsee, Schindelhof

Dienstags · 75 Min 9.30, 18.45 Uhr

Kirchaich, St. Ägidius Gemeindehaus

Mittwochs Vhs · 90 Min 19.30 Uhr

Sand, Rathausdiele

Donnerstags Vhs · 90 Min 18.00, 19.30 Uhr

Kursgebühren Schindelsee

3 Monats-Abo (12 Std. a 75 Minuten) 72,- €
(gültig 4 Monate)

Kursgebühren Eltmann

10 Std. a 60 Min 60,- €

Mein Unterricht findet in Gruppen bis 10 Personen statt. Die Kurse eignen sich für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Ich gebe Gruppenunterricht für Erwachsene und Kinder. Auch Einzelstunden in Schindelsee oder bei Ihnen zu Hause.

